

Apstiprināts p.i.
G. Višņevska

Jūrmalas Mežmalas pamatskola
Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g)

Laika posmā: 06.05.2025.-10.05.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.05.	5 graudu pārslu biežputra ar ievārījumu	PK	120/10	178	7,8	4	32,2
	Liepziņu tēja ar cukuru		150	51,47	0,13	0,03	12,74
	Graudu maize ar svaigo sieru un tomātu	PK	20/5/20	75,00	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Dārzeņu zupa, krējums	P	120/10	115,30	1,90	4,20	9,2
	Makaroni ar c/g	K	170	326,3	18,3	28,0	35
	Jauno kāpostu salāti ar gurķiem		50	12	0,9	0,9	9
	Dzērveņu dzēriens		150	0,20	0,20	0,40	13,20
	Rudzu maize		20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Piparmētru tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Sēklu maize ar zaļo biezpienu	K;P	20/20	135,0	8,2	5,6	12
	Skolas cepumi	P;K	30	75,00	1,31	4,50	8,54
	Auglis apelsīns		100	65,00	0,63	0,18	8,90
				954,757	40,137	49,423	145,36
07.05.	Brokastis						
	Omlete, zaļie zirnīši	P	80/30	187,00	5,80	9,30	12,30
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54
	Kumelīšu tēja ar cukuru		150	0,10	1,84	1,61	71,00
	Pusdienas						
	Piena zupa ar rīsiem	p	120	95,00	2,30	4,20	11,10
	C/g teftelis, baltā mērce ar ķiploku, vārīt kartupeli	P;K	50/30/120	315,20	16,64	19,27	19,30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	8,6	0,6	0,5	1,8
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	75,00	0,07	0,02	15,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Plānā pankūka ar krējumu	P;O;K	50/20	135,00	4,63	6,55	12,30
	Auglis ābols		80	65,00	0,63	0,18	12,30
	kakao dzēriens ar pienu	P	150	103,00	6,00	3,60	9,40
				1100,09	41,09	49,98	181,72
08.05.	Brokastis						
	kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	PK	120/10	145	4,2	2,2	30
	Mežrozīšu tēja bez cukuru		150	12	0,9	0,9	6
	Sēklu maize ar sviestu un svaigo gurķi	P;K	20/4/20	85,00	2,02	4,48	16,77
	Pusdienas						
	Biešu zupa, krējums	p	120/10	71,44	2,86	3,99	3,20
	C/g gulašs ar griķiem	P;K	100/120	285,00	14,39	18,00	25,30
	Ogu dzēriens		150	51,79	0,53	0,00	6,30
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	33	0,49	1,5	4,34
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Melnā tēja ar pienu un cukuru	P	150	95,0	7,6	8,2	1
	Graudu maize ar sviestu un vārīto desu	KP	20/5/20	135,00	1,90	6,50	24,00
	Auglis bumbieris		80	59,00	0,63	0,18	0,90
				1013,42	39,10	46,20	126,29
09.05.	Brokastis						
	Prosas biežputra ar ievārījumu	P	120/10	154,30	6,38	4,70	28,20
	Augļu tēja ar cukuru		150	25,0	0,1	0,0	12,3
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P;K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Zivju kotlete, piena mērce, kartupeļu biezenis	PZ	50/30/120	315,30	8,30	6,30	26,30
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50	36	0,8	5,1	3,2
	Upēņu dzēriens		150	45,00	0,90	0,90	12,30

	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Biezpiena-ābolu sacepums ar ogu ķīseli	P;K	50/120	169,20	8,07	5,30	17,76
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
				967,61	22,08	34,61	125,62
10.05.	Brokastis						
	Mannas biežputra ar ievārījumu	PK	120/10	195,00	6,38	4,70	28,20
	Baltmaize ar sviestu un tomātu	P;K	20/5/20	96,0	7,6	8,2	1
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	53,0	1,6	9,2	35
	Pusdienas						
	Putukrējums ar auzu pārslām	P	40/30	165,30	6,30	8,10	21,30
	Ābolu dzēriens		150	45,00	0,90	0,10	11,00
	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	P	50/30/120	246,00	15,00	16,20	24,00
	Biešu salāti		50	10	0,9	0,8	8
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Kellogs pārslas ar pienu	KP	30/150	165,0	2,6	3,2	28
	Auglis banāns		80	45,0	0,2	0,2	6,2
				1061,5	42,7	50,9	171,17

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Kopējais sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 10g

Skolas medmāsa V. Vanlyceva Virtuves vadītāja Lanna Klapovska

Datums:

Decembris / 30.04.2025g.



p.i. G. Višņova
[Signature]

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.05.	Makaroni ar c/g	K	200	475,30	13,20	16,00	27,30
	Jauno kāpostu salāti ar gurķiem		50	12	0,9	0,9	9
	Dzeramais jogurts ar apelsīnu	P	150/100	165,3	3,6	3,6	24
	Dzērveņu dzēriens		150	35,00	0,90	0,40	10,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				727,81	21,06	21,38	86,83
07.05.	Piena zupa ar rīsiem	P	200	132,30	1,10	4,10	13,60
	C/g teftelis , baltā mērce ar ķiploku	PK	50/30	298,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		150	136,30	4,20	0,20	31,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	45,00	0,90	4,30	9,50
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				608,20	24,34	27,42	88,50
08.05.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	145	12	5,3	12
	C/g gulašs ar griķiem	PK	100/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	51,20	0,90	3,20	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Citrusaugļu dzēriens		150	0,80	0,10	0,30	3,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				592,21	29,46	24,28	59,53
09.05.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	155,3	9	5,3	8,9
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255,30	1,00	12,00	33
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		70	45,00	1,14	2,50	5,80
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	Upēņu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				513,60	12,34	20,72	71,00
10.05.	Skolas cīsiņi , piena mērce, vārīti rīsi	P	200/10	356,30	15,00	16,30	22,00
	Biešu salāti		50	10	0,9	0,8	8
	Putukrējums ar auzu pārslām	P	50/40	179,3	3,2	5,3	34,3
	Citrusaugļu dzēriens		150	0,80	0,10	0,30	3,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				586,61	21,66	23,18	83,83

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvi (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490- 750

Skolas medmāsa *N. Vanlīga* Virtuves vadītāja *Klaparska Lānna*

[Signature]
 30.04.2025g.

[Signature]

P. B. Višņova
[Signature]

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

bezlaktozes diētas(svaigais piens, piena olbaltums) ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.05.	Makaroni ar c/g	K	200	356,20	18,30	22,30	36,00
	Jauno kāpostu salāti ar gurķiem		50	41	0,9	0,9	9
	Sojas piens	P	150	85	3,6	2,3	24
	Auglis apelsīns		100	85,00	0,63	0,18	6,50
	Dzērveņu dzēriens		150	35,00	0,90	0,40	10,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				642,41	26,79	26,56	102,03
07.05.	Sojas piena zupa ar rīsiem		200	132,30	1,10	4,10	13,60
	C/g teftelis		60	325,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		150	155,00	4,30	0,90	26,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	75,30	3,60	2,30	16,30
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				684,20	27,14	26,12	90,30
08.05.	Biešu zupa		200	145	12	5,3	12
	V/g stroganovs(ar sojas pienu) ar rīsiem		100/150	365,30	12,00	16,30	11,00
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	61,00	1,60	3,20	3,70
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
				611,51	16,06	19,98	31,23
09.05.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	155,3	9	5,3	8,9
	Vārīti makaroni	K	150	365,30	1,00	12,00	33
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50	55,00	1,14	2,50	5,80
	Upeņu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				691,80	12,41	20,74	86,20
10.05.	Vārīts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi		50/150	325,60	15,00	16,30	22,00
	Biešu salāti		50	25	0,9	2,3	8
	Bezglutēna cepumi ar sojas pienu	P	50/150	165	3,1	5,2	32,3
	Citrusaugļu dzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				555,81	21,46	24,28	78,83

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvielas (g) 20-37, tauki (g) 27-38, ogļhidrāti (g) 90-147, enerģ. vērtība (kcal) 800-980.

Skolas medmāsa *N. Vanhēva* Virtuves vadītāja *Lanna Klaporska*

Datums:

Papildus LAD programmā "Augļi un piens skolai":

auglis ābols 100g 3x nedēļā no 1.-9.klasei

G. Višņova
Ular

Jūrmalas Mežmalsas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.05.	Makaroni ar c/g	K	250	539,30	18,30	22,30	36,00
	Jauno kāpostu salāti ar gurķiem		70	45,3	0,9	2,3	10
	Dzeraimais jogurts ar apelsīnu	P	150/100	165,3	3,6	3,6	24
	Dzērveņu dzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
				809,90	24,60	28,90	94,20
07.05.	Piena zupa ar rīsiem	P	200	132,30	3,20	4,10	13,60
	C/g teftelis, baltā mērce ar ķiploku		70/30	375,30	15,30	22,00	13,30
	Vārīti kartupeļi		170	155,00	0,90	2,30	26,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	53,32	1,20	3,20	13,30
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				844,82	22,13	28,42	93,60
08.05.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	145	1,3	5,3	12
	V/g strogonovs ar rīsiem	PK	150/170	455,30	14,00	21,30	12,30
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	61,00	1,60	3,20	35,30
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
	Citrusaugļu dzēriens		150	0,80	0,10	0,30	3,00
	"Skolas piens"	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				818,10	24,80	34,80	95,80
09.05.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	175,3	9	6,3	13,2
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	200/30	396,30	7,40	17,20	9,20
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		70	65,30	1,14	3,10	15,20
	Upeņu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	18,20
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				809,40	20,30	27,54	90,08
10.05.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	75/30/170	512,30	15,00	22,00	21
	Biešu salāti		50	25	0,9	3,1	11,3
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	179,3	3,2	5,3	34,3
	Citrusaugļu dzēriens		150	0,80	0,10	0,30	3,00
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
	"Skolas piens"	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				777,40	21,00	31,40	93,80

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvielas (g) 20-37, tauki (g) 27-38, ogļhidrāti (g) 90-147, enerģ. vērtība (kcal) 800-980.

Skolas medmāsa *V. Narikļa* Virtuves vadītāja *L. Anna Klapovska*

Datums:

30.04.2015g.

pi G. Višņauska
[Signature]

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
06.05.	Makaroni(bezglutēnana) ar c/g		150	512,30	18,30	22,30	36,00
	Jauno kāpostu salāti ar gurķiem		70	49	0,9	2,6	12
	Dzeramais jogurts ar apelsīnu	P	150/100	185,3	3,6	3,6	24
	Dzērveņu dzēriens		150	35,00	0,90	0,40	10,00
	Rīsu galete		30	51,00	1,60	0,70	21,30
				832,60	25,30	29,60	103,30
07.05.	Piena zupa ar rīsiem	P	200	132,30	1,10	4,10	13,60
	C/g teftelis , baltā mērce ar ķiploku	P	70/30	395,30	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		170	155,00	4,30	0,90	26,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Balto redīsu salāti ar burkāniem	p	100	75,30	3,60	2,30	16,30
	Rīsu galete		30	45,30	1,60	0,70	21,30
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				741,80	27,54	25,90	88,30
08.05.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	145	12	5,3	12
	V/g strogonovs(ar kartupeļu cieti) ar rīsiem	P	150/170	528,00	14,00	15,00	11,00
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	61,00	1,60	3,20	3,70
	Rīsu galete		30	51,00	1,60	0,70	21,30
	Citrusaugļu dzēriens		150	0,80	0,10	0,30	3,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				640,00	17,20	18,90	36,00
09.05.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	155,3	9	5,3	8,9
	Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru	P	200/30	365,30	1,00	12,00	33
	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku		70	65,30	1,14	2,50	5,80
	Upēņu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Rīsu galete		30	51,00	1,60	0,70	21,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				695,10	12,81	20,52	84,20
10.05.	Vārīts v/g šķiņķītis , krējums, vārīti rīsi	P	50/30/170	445,00	15,00	22,00	22,00
	Biešu salāti		70	10	0,9	0,8	8
	Putukrējums ar ievārījumu	P	50/30	165,3	3,2	6,1	34,3
	Citrusaugļu dzēriens		150	0,80	0,10	0,30	3,00
	Rīsu galete		30	51,00	1,60	0,70	21,30
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				768,10	20,80	29,90	90,10

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvielas(g) 20-37, tauki(g) 27-38 ogļhidrāti (g) 90-147, enerģ.vērtība(kcal) 800-980.

Skolas medmāsa *N. Vanijeva* Virtuves vadītāja *Lana Klaporska*

Datums:

2022.04.30

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :
 auglis ābols 100g 3x nedēļā no 1.-9.klasei
 pasterizēts piens 200ml 3x nedēļā no 1.-9.klasei