

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 26.05.2025.-30.05.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)
26.05.	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	125	7,8	4
	Augļu tēja ar cukuru		150	21,00	0,13	0,03
	Graudu maize ar svaigo sieru un gurķi	PK	20/5/20	96,30	1,31	6,02
	Pusdienas					
	Jauno kāpostu zupa, krējums	p	120/10	79,30	1,30	3,90
	"Skolas" Boloņas mērce ar makaroniem		170	273,0	15,3	28,0
	Burkānu salāti ar puravu		50	24	0,9	0,9
	Cidoniju-ābolu dzēriens		150	45,00	0,20	0,40
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48
	Launags					
	Liepziedu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03
	Kartupeļu pankūka ar skābo krējumu	P	75/20	145,3	4,3	5,6
	Auglis bumbieris		80	45,00	0,63	0,18
				914,41	34,463	49,534
27.05.	Brokastis					
	5 graudu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	20,3	0,1	0,0
	Kliju maize ar sviestu	P;K	20/5	90,81	1,31	6,02
	Pusdienas					
	Biešu zupa, krējums	P	120/10	95,00	1,80	4,00
	Plovs ar c/g		170	255,00	7,50	12,00
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarakanajiem redīsiem		50	51,79	0,53	4,20
	Jāņogu dzēriens		150	35,00	0,90	0,90
	Pilngraudu maize	K	20	40,21	2,46	0,48
	Launags					
	Saldā biezpiena masa ar ogu ķīseli	P;K	50/120	169,20	8,07	5,30
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P;K	20/5	90,81	1,31	6,02
	Auglis ābols		80	45,0	0,2	0,2
				952,31	22,69	43,84
28.05.	Brokastis					
	Vārīta ola, krējums/svaigais gurķis	O;P;K	40/20/30	187,00	5,80	9,30
	Sēklu maize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50
	Kumelīšu tēja ar cukuru		150	20,60	0,90	0,80
	Pusdienas					
	Dārzenu zupa, krējums	PK	120/10	125,00	0,90	3,50
	V/g strogonovs ar griķiem	PK	100/120	278,00	16,64	15,30
	Upēņu dzēriens		150	55,00	0,08	0,00
	Biešu salāti		50	52,20	0,07	0,02
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48
	Launags					
	Rauga pankūka ar krējumu	P;K	75/20	125,30	4,63	4,50
	Augļu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03
	Auglis apelsīns		80	35,80	0,28	0,10
				1014,41	33,20	38,53
29.05.	Brokastis					
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	145,3	4,2	2,2
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	150	22	0,98	0,6
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	85,00	2,02	4,48
	Pusdienas					
	Zupa Solanka, krējums		120/10	115,00	1,80	4,00

	Makaroni ar sieru	K;P	120/30	285,00	12,30	15,10
	Dzērveņu dzēriens		150	20,10	0,53	0,00
	Jaunie kāposti ar dillēm		50	10	0,49	0,9
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48
	Launags					
	Kellgs pārslas ar jogurtu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50
	Auglis ābols		80	85,00	0,63	0,18
				960,61	39,10	68,97
30.05.	Brokastis					
	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	195,00	6,38	4,70
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P;K	20/5/20	115,3	7,6	8,2
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	21,3	0,9	0,8
	Pusdienas					
	Putukrējums ar banānu	P	40/80	129,3	3,6	5,1
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2
	Cepts v/g šķiņķītis(b/k), kartupeļu biezenis	P	50/120	235,00	15,00	16,20
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48
	Launags					
	Piena zupa ar nūdelēm	PK	120	53,0	1,6	9,2
	Graudu maize ar svaigo sieru un vārīto desu	P;K	20/5/20	85,00	2,02	4,48
				898,1	40,6	51,2

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. Vasiljova

Virtuves vadītāja

Z. Klapovska

Datums:

2025. gada 1. maijs

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā

pirmsskolas 5-6 g izglītojamajiem

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
26.05.	"Skolas" Boloņas mērce ar makaroniem	KP	100/150	355,00	13,00	16,00	25,00
	Burkānu salāti ar puravu		50	36,00	0,90	2,10	9,50
	Biezpiena sieriņš Baltais	PK	38	147,00	2,50	8,80	12,60
	Cidoniju-ābolu dzēriens		150	45,30	0,08	0,00	16,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				623,51	18,94	27,38	79,63
27.05.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	Plovs ar c/g		200	386,30	18,00	22,00	7,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarakanajiem redīsiem		50	65,00	1,20	5,30	9,50
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
				580,20	20,44	28,22	57,50
28.05.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	8
	V/g stroganovs ar griķiem	PK	100/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Biešu salāti		50	51,20	0,90	3,20	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Upeņu dzēriens		150	55,00	0,08	0,00	16,00
				646,41	19,74	23,98	68,53
29.05.	Zupa Solanka, krējums	P	200/10	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255,30	3,60	12,00	33
	Jaunie kāposti ar dillēm		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Auglis ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Dzērveņu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				579,80	15,10	20,36	76,28
30.05.	Cepts v/g šķiņķītis(b/k), piena mērce, vārīti rīsi	P	50/30/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Putukrējums ar banānu	P	50/100	145,3	4,2	6,5	25
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				555,21	19,64	25,08	67,90

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

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 V. Vaniljeva Virtuves vadītāja Z. Klapovska
2019. gada 23. maijs.

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)
26.05.	"Skolas" Boloņas mērce(ar sojas pienu) ar makaronu	K	100/150	355,00	13,00	16,00
	Burkānu salāti ar puravu		50	36,00	0,90	2,10
	Bezglutēna cepumi	K	38	147,00	2,50	8,80
	Cidoniju-ābolu dzēriens		150	45,30	0,08	0,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48
				623,51	18,94	27,38
27.05.	Biešu zupa		200	145,00	1,90	3,60
	Plovs ar c/g		200	298,00	18,00	22,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00
	Kīnas kāpostu salāti ar sarakanajiem redīsiem		50	65,00	1,20	5,30
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92
				491,90	20,44	28,22
28.05.	Dārzeņu zupa		200	145	2,3	5,3
	V/g strogonovs(ar sojas pienu) ar griķiem	K	100/150	355,00	14,00	15,00
	Biešu salāti		50	51,20	0,90	3,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48
	Upeņu dzēriens		150	55,00	0,08	0,00
				646,41	19,74	23,98
29.05.	Zupa Solanka		200	165	10	5,3
	Vārīti makaroni	K	150	255,30	3,60	12,00
	Jaunie kāposti ar dillēm		50	45,00	1,14	2,50
	Auglis ābols		100	65,00	0,15	6,00
	Dzērveņu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02
				588,50	14,96	25,82
30.05.	Cepts v/g šķiņķītis(b/k),vārīti rīsi		50/150	356,30	12,00	16,30
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8
	banāns		100	85	0,1	0,9
	Sojas piens		150	65,00	0,08	2,30
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48
				558,51	15,54	21,78

Glutēns-k, vēzveidīgie 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. Vanijeva

Virtuves vadītāja

Z. Klapovska

Datums:

2023.05.23

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" no 1.-9.klasei:

ābols 100g 3x nedēļā

Jūrmalas Mežmāls pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)
26.05.	"Skolas" Boloņas mērce ar griķiem		150/170	499,30	18,30	18,30
	Burkānu salāti ar puravu		70	55	0,9	2,6
	Biezpiena sieriņš Baltais	P	38	147	2,5	8,8
	Cidoniju-ābolu dzēriens		150	45,30	0,08	0,00
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70
				806,60	23,58	30,40
27.05.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	145,00	1,90	3,30
	Plovs ar c/g	P	250	487,20	16,30	22,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00
	Kīnas kāpostu salāti ar sarakanajiem redīsiem		70	51,30	1,10	2,30
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92
				812,40	20,54	28,52
28.05.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3
	V/g strogonovs ar griķiem	PK	150/170	488,40	14,00	21,30
	Biešu salāti		70	61,00	1,60	3,20
	Rudzu maize	K.	30	60,00	1,80	0,70
	Upeņu dzēriens		150	55,00	0,08	0,00
				809,40	19,78	30,50
29.05.	Zupa Solanka, krējums	P	200/10	185,3	10	5,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	200/30	392,30	6,30	14,30
	Jaunie kāposti ar dillēm		70	65,30	1,14	2,50
	Dzērveņu dzēriens		150	35,30	0,07	0,02
	Auglis ābols		100	65,00	0,15	6,00
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92
				801,20	18,86	29,04
30.05.	Cepts v/g šķiņķītis(b/k), piena mērce, vārīti rīsi	PK	70/30/170	523,30	15,00	22,00
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8
	Putukrējums ar banānu	P	50/100	175,3	4,2	6,5
	Mežaogu dzēriens		150	35,30	0,07	0,02
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70
				805,90	21,97	31,02

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. Vančikova

Virtuves vadītāja

Z. Klapovska

Datums:

2023. gada 23.05. 2023g.

Gr

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)
26.05.	"Skolas" Boloņas mērce(ar kartupeļu cieti) ar griķiem		150/170	485,30	18,30	18,30
	Burkānu salāti ar puravu		70	49,3	0,9	2,6
	Biezpiena sieriņš Baltais	P	38	147	2,5	8,8
	Cidoniju-ābolu dzēriens		150	45,30	0,08	0,00
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65
				781,90	23,48	30,35
27.05.	Biešu zupa, krējums	p	200	145,00	1,90	3,60
	Plovs ar c/g		250	512,30	15,30	22,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00
	Kīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		100	75,30	3,60	2,30
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65
				858,50	20,64	24,95
28.05.	Skābeņu zupa ar olu(bez putraimēm), krējums	PO	200/10	145	2,3	5,3
	V/g strogonovs(ar kartupeļu cieti) ar griķiem	P	150/170	455,30	14,00	21,30
	Biešu salāti		70	61,00	1,60	3,20
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65
	Upeņu dzēriens		150	55,00	0,08	0,00
				771,30	19,68	30,45
29.05.	Zupa Solanka, krējums	P	200/10	165	10	5,3
	Vārīti makaroni(bezglutēna) ar sieru	P	200/30	376,30	6,30	14,30
	Jaunie kāposti ar dillēm		70	65,30	1,14	2,50
	Dzērveņu dzēriens		150	25,00	0,07	0,02
	Auglis ābols		100	65,00	0,15	6,00
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65
				751,60	19,36	28,77
30.05.	Cepts v/g šķiņķītis(b/k), krējums, vārīti rīsi	P	70/30/170	478,30	15,00	22,00
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8
	Putukrējums ar banānu	P	50/100	145,3	4,2	6,5
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65
				690,60	21,80	30,95

Skolas medmāsa

Datums:

Virtuves vadītāja

23.05.2023g.