

*Aptiprināts
direktors p.i. [paraksts]
16. Višņevska*

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 12.05.2025.-16.05.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
12.05.	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	125	7,8	4	25
	Augļu tēja ar cukuru		150	21,00	0,13	0,03	5,00
	Graudu maize ar svaigo sieru un gurķi	PK	20/5/20	96,30	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Jauno kāpostu zupa, krējums	p	120/10	79,30	1,30	3,90	12,3
	Plovs ar c/g		170	273,0	15,3	28,0	35
	Burkānu salāti ar puravu		50	24	0,9	0,9	9
	Cidoniju-ābolu dzēriens		150	45,00	0,20	0,40	13,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	11,30
	Launags						
	Liepziedu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Kartupeļu pankūka ar skābo krējumu	P	75/20	145,3	4,3	5,6	16
	Auglis bumbieris		80	45,00	0,63	0,18	8,90
				914,41	34,463	49,534	149,24
13.05.	Brokastis						
	5 graudu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	20,3	0,1	0,0	5
	Kliju maize ar sviestu	P;K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Pupiņu zupa, krējums	P	120/10	95,00	1,80	4,00	11,80
	C/g kotlete, baltā mērce ar ķiploku mērci, kartupeli	PK	50/30/120	255,00	7,50	12,00	22
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarakanajiem redīsiem		50	51,79	0,53	4,20	6,30
	Jāņogu dzēriens		150	35,00	0,90	0,90	15,00
	Pilngraudu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Saldā biezpiena masa ar ogu ķīseli	P;K	50/120	169,20	8,07	5,30	17,76
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P;K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
	Auglis ābols		80	45,0	0,2	0,2	6,2
				952,31	22,69	43,84	145,88
14.05.	Brokastis						
	Vārīta ola, krējums/svaigais gurķis	O;P;K	40/20/30	187,00	5,80	9,30	14,00
	Sēklu maize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54
	Kumelīšu tēja ar cukuru		150	20,60	0,90	0,80	5,00
	Pusdienas						
	Skābeņu zupa, krējums	PK	120/10	125,00	0,90	3,50	12,00
	V/g strogonovs ar griķiem	PK	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Ogu dzēriens		150	55,00	0,90	0,80	9,40
	Biešu salāti ar ābolu		50	52,20	0,07	0,02	17,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Rauga pankūka ar krējumu	P;K	75/20	125,30	4,63	4,50	18,00
	Augļu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Auglis apelsīns		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				1014,41	34,02	39,33	132,57
15.05.	Brokastis						
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	145,3	4,2	2,2	18
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	150	22	0,98	0,6	5
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	85,00	2,02	4,48	8,54
	Pusdienas						
	Zivju zupa ar kartupeļiem krējums	ZK	120/10	115,00	1,80	4,00	11,80
	Makaroni ar sieru	K;P	120/30	285,00	12,30	15,10	38,00
	Dzērveņu dzēriens		150	20,10	0,53	0,00	5,00
	Jaunie kāposti ar dillēm		50	10	0,49	0,9	4,34
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Kellgs pārslas ar jogurtu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis ābols		80	85,00	0,63	0,18	6,50

				960,61	39,10	69,77	262,28
16.05.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	195,00	6,38	4,70	28,20
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P;K	20/5/20	115,3	7,6	8,2	1
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	21,3	0,9	0,8	5
	Pusdienas						
	Putukrējums ar banānu	P	40/80	129,3	3,6	5,1	21
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	Cepts v/g šķiņķītis(b/k), piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/120	235,00	15,00	16,20	24,00
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Piena zupa ar nūdelēm	PK	120	53,0	1,6	9,2	15
	Graudu maize ar svaigo sieru un vārīto desu	P;K	20/5/20	85,00	2,02	4,48	8,54
				898,1	40,6	51,2	132,27

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.

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

Skolas medmāsa

Virtuves vadītāja

Datums:

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai".

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā

pirmsskolas 5-6 g izglītojamajiem

[Handwritten signature]

G. Višņenko
D. p. i.

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
12.05.	Plovs ar c/g		200	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	1,40	0,08	0,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				675,61	24,94	31,38	72,70
13.05.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete , baltā mērce ar ķiploku	P	60/30	298,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		150	147,00	4,20	0,20	31,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Kīnas 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
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				638,90	24,64	28,42	88,50
14.05.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	145	2,3	5,3	8
	V/g strogonovs ar griķiem	PK	100/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Biešu salāti ar ābolu		50	51,20	0,90	3,20	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				688,81	25,74	27,98	61,60
15.05.	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
	Dzērveņu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				581,50	16,01	20,74	88,60
16.05.	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
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				651,21	25,64	29,08	76,90

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

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

Skolas medmāsa

D. Vančijeva

Virtuves vadītāja

*Lānna Klapovska**10.05.2025g.**J*

G. Višņovska
D. p. i.

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

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

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
12.05.	Plovs ar c/g		200	355,00	13,00	16,00	25,00
	Burkānu salāti ar puravu		50	36,00	0,90	2,10	9,50
	Bezglutēna cepumi	K	38	147,00	2,50	8,80	12,60
	Cidoniju-ābolu dzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				579,61	18,94	27,38	63,70
13.05.	Pupiņu zupa	K	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete		50	298,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		150	147,00	4,20	0,20	31,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Kīnas 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
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				638,90	24,64	28,42	88,50
14.05.	Skābeņu zupa ar olu	KO	200	145	2,3	5,3	8
	V/g strogonovs(ar sojas pienu) ar griķiem	K	100/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Biešu salāti ar ābolu		50	51,20	0,90	3,20	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
				592,81	19,74	23,98	52,60
15.05.	Zupa Soļanka		200	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni	K	150	255,30	3,60	12,00	33
	Jaunie kāposti ar dillēm		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Dzērveņu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				581,50	16,01	20,74	88,60
16.05.	Cepts v/g šķiņķītis(b/k),vārīti rīsi		50/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	banāns		100	85	0,1	0,9	12
	Sojas piens		150	65,00	0,08	2,30	0,07
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				558,51	15,54	21,78	54,90

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

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

Skolas medmāsa

N. Varikjula Virtuves vadītāja *Lanna Klapovska*

Datums:

10.05.2019.

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

ābols 100g 3x nedēļā

G. Višņenko

Jūrmalas Mežmalsas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
12.05.	Plovs ar c/g		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Burkānu salāti ar puravu		70	49,3	0,9	2,6	13
	Biezpiena sierīnš Baltais	P	38	147	2,5	8,8	12,6
	Cidoniju-ābolu dzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				839,00	29,58	34,40	94,87
13.05.	Pupiņu zupa, krējums	P	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete , baltā mērce ar ķiploku	P	70/30	375,30	15,30	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		170	155,00	0,90	2,30	26,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Kīnas kāpostu salāti ar sarakanaļiem redīsiem		100	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
				879,50	21,04	27,52	90,30
14.05.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	V/g stroganovs ar griķiem	PK	150/170	455,30	14,00	21,30	12,30
	Biešu salāti ar ābolu		70	61,00	1,60	3,20	35,30
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				817,30	25,70	34,50	97,10
15.05.	Zupa Solanka, krējums	P	200/10	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	200/30	376,30	6,30	14,30	5,80
	Jaunie kāposti ar dillēm		70	65,30	1,14	2,50	15,20
	Dzērveņu dzēriens		150	25,00	0,07	0,02	21,00
	Auglis apelsīns		100	65,00	0,15	6,00	24,20
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				810,90	19,15	29,58	111,78
16.05.	Cepts v/g šķiņķītis(b/k), piena mērce, vārīti rīsi	PK	70/30/170	478,30	15,00	22,00	21
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Putukrējums ar banānu	P	50/100	145,3	4,2	6,5	25
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				791,60	27,90	35,00	87,20

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

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

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

Skolas medmāsa

N. Vanijeva

Virtuves vadītāja

Lanna Klapovska

Datums:

10.05.2025.g.

[Signature]
D. p. i. G. Višņenko

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
12.05.	Plovs ar c/g		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Burkānu salāti ar puravu		70	49,3	0,9	2,6	13
	Biezpiena sieriņš Baltais	P	38	147	2,5	8,8	12,6
	Cidoniju-ābolu dzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				834,00	29,48	34,35	91,97
13.05.	Pupiņu zupa, krējums	p	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete((bez maizes) , krējums	P	70/30	375,30	15,30	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		170	155,00	0,90	2,30	26,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		100	75,30	3,60	2,30	16,30
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				876,50	21,54	27,25	88,30
14.05.	Skābeņu zupa ar olu(bez putraimēm), krējums	PO	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	V/g strogonovs(ar kartupeļu cieti) ar griekiem	P	150/170	455,30	14,00	21,30	12,30
	Biešu salāti ar ābolu		70	61,00	1,60	3,20	35,30
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				812,30	25,60	34,45	94,20
15.05.	Zupa Solanka, krējums	P	200/10	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni(bezglutēna) ar sieru	P	200/30	376,30	6,30	14,30	5,80
	Jaunie kāposti ar dillēm		70	65,30	1,14	2,50	15,20
	Dzērveņu dzēriens		150	25,00	0,07	0,02	21,00
	Auglis apelsīns		100	65,00	0,15	6,00	24,20
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				807,90	19,65	29,31	109,78
16.05.	Cepts v/g šķiņķītis(b/k), krējums, vārīti rīsi	P	70/30/170	478,30	15,00	22,00	21
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Putukrējums ar banānu	P	50/100	145,3	4,2	6,5	25
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				786,60	27,80	34,95	84,30

Skolas medmāsa

[Signature]

Virtuves vadītāja

[Signature]

Datums:

[Signature] 10.05.2015.g.

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

piens 200ml 3x nedēļā

ābols 100g 3x nedēļā