

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 10.11.2025.-21.11..2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
10.11.	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	145,3	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						
	Biešu 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
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	25,00	0,90	2,60	5,30
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	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 ābols		80	45,00	0,63	0,18	8,90
				902,71	34,363	51,034	137,34
11.11.	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						
	Piena zupa ar nūdelēm	PK	120	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
	Burkānu salāti ar āboliem		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						
	Liepziedu tēja ar cukuru		150	20,3	0,1	0,0	5
	Skolas cepumi	P,K	40	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
12.11.	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						
	Skābenņu zupa ar olu, krējums	PKO	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		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 melone		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				1014,41	34,02	39,33	132,57
13.11.	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						
	Frikadeli zupa, 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
	Balto redīsu salāti		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		50	10	0,49	0,9	4,34
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Kelgs pārslas ar jogurtu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis bumbieris		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				965,51	39,10	72,27	263,08

14.11.	Brokastis	P	120/10	195,00	6,38	4,70	28,20
	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P;K	20/5	115,3	7,6	8,2	1
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru		150	21,3	0,9	0,8	5
	Mežrozīšu tēja ar cukuru						
	Pusdienas	PK	50/100	136,3	2,9	4,9	18
	Saldā biezpiena masa ar ogu ķiseļi		150	12	0,1	0,2	5
	Citrondzēriens	P	50/30/120	235,00	15,00	16,20	24,00
	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi		30	12	0,9	1,8	8
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Rudzu maize						
	Launags	P	150	22	0,98	0,6	5
	Kakao dzēriens ar pienu		80	85,00	0,63	0,18	9,60
	Auglis ābols	P;K	20/5/20	85,00	2,02	4,48	8,54
	Graudu maize ar sviestu un vārīto desu			959,1	39,9	42,5	128,87
19.11.	Brokastis	PK	120/10	145	4,2	2,2	30
	kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu		150	12	0,9	0,9	6
	Mežrozīšu tēja bez cukuru	P;K	20/4/20	85,00	2,02	4,48	16,77
	Sēklu maize ar sviestu un svaigo gurķi						
	Pusdienas	P	120/10	71,44	2,86	3,99	3,20
	Dārzenu zupa ar kāli, krējums	P;K	100/120	285,00	14,39	18,00	25,30
	C/g gulašs ar griķiem		150	51,79	0,53	0,00	6,30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		50	33	0,49	1,5	4,34
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Rudzu maize						
	Launags	P	150	95,0	7,6	8,2	1
	Melnā tēja ar pienu un cukuru	KP	20/5/20	135,00	1,90	6,50	24,00
	Graudu maize ar sviestu un vārīto desu			954,42	39,10	46,02	125,39
20.11.	Brokastis	P	120/10	154,30	6,38	4,70	28,20
	Prošas biezputra ar ievārījumu		150	25,0	0,1	0,0	12,3
	Augļu tēja ar cukuru	P;K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru						
	Pusdienas	P	120/10	315,30	8,30	6,30	26,30
	Zupa Solanka , krējums	PK	120/20	225,00	2,30	6,50	21,00
	Makaroni ar sieru		50	36	0,8	5,1	3,2
	Kīnas kāpostu salāti		80	65,00	0,63	0,18	12,30
	Auglis banāns		150	45,00	0,90	0,90	12,30
	Jānogu dzēriens	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Rudzu maize						
	Launags	P;K	50/120	169,20	8,07	5,30	17,76
	Biezpiena-ābolu sacepums ar ogu ķiseļi	P;K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš			1257,61	25,01	41,29	158,92
21.11.	Brokastis	PK	120/10	195,00	6,38	4,70	28,20
	Mannas biezputra ar ievārījumu	P;K	20/5/20	96,0	7,6	8,2	1
	Baltmaize ar sviestu un tomātu		150	53,0	1,6	9,2	35
	Mežrozīšu tēja ar cukuru						
	Pusdienas	PK	40/30	135,30	5,20	5,30	18,00
	Putukrējums ar auzu pārslām		150	0,80	0,10	0,30	3,00
	Citrusaugļu dzēriens	P	170/10	246,00	15,00	16,20	24,00
	Mājas sautējums ar c/g, krējumu		50	10	0,9	0,8	8
	Burkānu salāti ar sēkliņām	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Rudzu maize						
	Launags		150	25,0	0,1	0,0	12,3
	Liepziņu tēja ar cukuru	KP	30	165,0	2,6	3,2	28
	Karstmaize						

Saņemas nodrošinātāja: E. P. P. 20.11.2025

Virstures vadītāja:

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 27.10.2025.-31.10.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
10.11.	Griķu pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukura		120	125	7,8	4	25
	Augļu tēja bez cukuru		150	21,00	0,13	0,03	5,00
	Graudu maize ar gurķi	K	20/20	96,30	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Svaigo kāpostu zupa		120	79,30	1,30	3,90	12,3
	Plovs ar c/g		170	273,0	15,3	28,0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	10,00	0,90	0,40	5,30
	Citrondzēriens		150	10,00	0,20	0,40	8,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	11,30
	Launags						
	Liepziedu tēja bez cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Kartupeļu pankūka		75	75,00	1,31	4,50	8,54
	Auglis ābols		100	65,00	0,63	0,18	8,90
				815,11	31,476	47,934	132,89
11.11.	Brokastis						
	5 graudu biezputra ar sojas pienu bez cukura		150	195,00	6,38	4,70	28,20
	Mežrozīšu tēja bez cukuru		150	20,3	0,1	0,0	5
	Kliju maize ar svaigo gurķi	K	20/20	90,81	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Piena zupa (ar sojas pienu) ar nūdelēm	K	120	95,00	1,80	4,00	11,80
	C/g kotlete, vārīti kartupeļi		50/120	255,00	7,50	12,00	22
	Burkānu salāti ar āboliem		50	51,79	0,53	4,20	6,30
	Jāņogu dzēriens bez cukura		150	35,00	0,90	0,90	15,00
	Pilngraudu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Liepziedu tēja bez cukura		150	20,3	0,1	0,0	5
	Bezglutēna cepumi	k	40	169,20	8,07	5,30	17,76
	Pilngraudu maize ar svaigo gurķi	K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
				965,30	14,74	43,65	144,68
12.11.	Brokastis						
	Vārīta ola, svaigais gurķis	O	40/30	187,00	5,80	9,30	14,00
	Sēklu maize	K	20	75,00	1,31	4,50	8,54
	Kumelīšu tēja bez cukuru		150	20,60	0,90	0,80	5,00
	Pusdienas						
	Skābeņu zupa ar olu, krējums		120	125,00	0,90	3,50	12,00
	V/g strogonovs (ar sojas pienu) ar griķiem	K	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Ogu dzēriens bez cukura		150	55,00	0,90	0,80	9,40
	Biešu salāti		50	52,20	0,07	0,02	17,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Kellogs ar sojas pienu	K	30/150	125,30	4,63	4,50	18,00
	Auglis melone		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				994,11	33,89	39,30	127,57
13.11.	Brokastis						
	Auzu pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukura	K	120	145,3	4,2	2,2	18
	Kafijas dzēriens ar sojas pienu		150	22	0,98	0,6	5
	Baltmaize ar gurķi	K	20/20	85,00	2,02	4,48	8,54
	Pusdienas						
	Frikadeļu zupa	K	120	115,00	1,80	4,00	11,80
	Makaroni vārīti	K	120/30	285,00	12,30	15,10	38,00
	Balto redīsu salāti		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Aukstā melnā tēja bez cukura ar citronu		50	10	0,49	0,9	4,34
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Kellogs ar sojas pienu	K	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis bumbieris		80	85,00	0,63	0,18	6,50
				985,51	39,10	72,24	258,08

	Brokastis						
14.11.	Rīsu pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukura		120	195,00	6,38	4,70	28,20
	Pilngraudu maize ar svaigo gurķi	K	20/20	115,3	7,6	8,2	1
	Mežrozīšu tēja bez cukuru		150	21,3	0,9	0,8	5
	Pusdienas						
	bezglutēna cepumi		30	125,30	4,80	8,60	18,00
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	Vārīts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi		170	235,00	15,00	16,20	24,00
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		30	12	0,9	1,8	8
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Kakao dzēriens ar sojas pienu bez cukura		150	22	0,98	0,6	5
	Auglis ābols		80	85,00	0,63	0,18	9,60
	Graudu maize ar tomātu	K	20/20	125,00	1,90	6,50	18,00
				988,1	41,6	48,3	138,33
19.11.	Brokastis						
	kukurūzas pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukura		120	145	4,2	2,2	30
	Mežrozīšu tēja bez cukuru		150	12	0,9	0,9	6
	Sēklu maize ar svaigo gurķi	K	20/20	85,00	2,02	4,48	16,77
	Pusdienas						
	Dārzenu zupa ar kāli		120	71,44	2,86	3,99	3,20
	C/g gulašs(ar sojas pienu) ar griķiem	K	100/120	285,00	14,39	18,00	25,30
	Aukstā Karkadē tēja bez cukura		150	51,79	0,53	0,00	6,30
	Biešu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Melnā tēja ar sojas pienu bez cukuru		150	95,0	7,6	8,2	1
	Graudu maize ar vārīto desu	K	20/20	135,00	1,90	6,50	24,00
	Auglis banāns		80	59,00	0,63	0,18	0,90
				1013,42	39,10	46,20	126,29
20.11.	Brokastis						
	Prosas biezputra ar sojas pienu bez cukura		120	154,30	6,38	4,70	28,20
	Augļu tēja bez cukuru		150	25,0	0,1	0,0	12,3
	Pilngraudu maize	k	20	90,81	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Zupa Solanka		120	315,30	8,30	6,30	26,30
	Vārīti makaroni	K	120	225,00	2,30	6,50	21,00
	Kīnas kāpostu salāti		50	36	0,8	5,1	3,2
	Jāņogu dzēriens bez cukura		150	45,00	0,90	0,90	12,30
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Auglis banāns		80	45,0	0,2	0,2	6,2
	Launags						
	Bezglutēna kellogs pārslas ar sojas pienu	k	30/120	169,20	8,07	5,30	17,76
	Baltmaize ar gurķi	K	20/20	90,81	1,31	6,02	8,54
				1237,61	24,56	41,31	152,82
21.11.	Brokastis						
	Mannas biezputra ar sojas pienu bez cukura	K	120	195,00	6,38	4,70	28,20
	Baltmaize ar tomātu	K	20/20	96,0	7,6	8,2	1
	Mežrozīšu tēja bez cukuru		150	53,0	1,6	9,2	35
	Pusdienas						
	Bezlaktozes cepumi		40	65,30	2,30	8,10	12,00
	Citrusaugļu dzēriens		150	0,80	0,30	0,10	10,00
	Mājas sautējums ar c/g		170	246,00	15,00	16,20	24,00
	Burkānu salāti ar sēklinām		50	10	0,9	0,8	8
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Kellogs pārslas ar sojas pienu	KP	30/150	165,0	2,6	3,2	28
	Auglis ābols		80	45,0	0,2	0,2	6,2

Sacelš medmāsa: E. Rāzītāja 06.11.2015

Uzturvielu vadītāja:

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)
10.11.	Plovs ar c/g	K	200	355,00	13,00	16,00	25,00
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	10,00	0,90	0,40	5,30
	Skolas cepumi	P	50	95	1,2	3,6	24
	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
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				653,91	23,93	25,02	90,88
11.11.	Piena zupa ar nūdelēm	KP	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete , baltā mērce ar ķiploku	P	50/30	298,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeli		150	147,00	4,20	0,20	31,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Burkānu salāti ar āboliem		50	55,00	1,20	5,30	9,50
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
				628,90	24,64	28,42	88,50
12.11.	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		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
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				592,81	19,74	23,98	52,60
13.11.	Frikadeļu zupa , krējums	P	200/10	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255,30	3,60	12,00	33
	Balto redīsu salāti		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Auglis bumbieris		100	55,00	0,63	0,18	8,90
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
				636,50	16,64	20,92	97,50
14.11.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	P	200/10	356,30	12,00	16,30	18,30
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50	12	0,9	1,8	8
	Saldā biezpiena masa ar ogu ķīseli	PK	50/120	165	4,2	6,5	25
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				725,81	25,85	29,62	87,81
19.11.	Dārzeņu zupa ar kāli, 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
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	51,20	0,90	3,20	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	0,80	0,10	0,30	3,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				592,21	29,46	24,28	59,53
20.11.	Zupa Soļanka , krējums	P	200/10	155,3	9	5,3	8,9
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255,30	1,00	12,00	33
	Kīnas kāpostu salāti		50	45,00	1,14	2,50	5,80

	Auglis banāns		100	65,00	0,20	0,90	19,00
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	Jāņogu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	15,20
				578,60	12,54	21,62	90,00
21.11.	Mājas sautējums ar c/g, krējumu	P	200/10	356,30	15,00	16,30	22,00
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	10	0,9	0,8	8
	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	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				586,61	21,66	23,18	83,83

Skolas medmāsa: *E. H. Lūpa* 06.11.2025
 Virtuves vadītāja: *[Signature]*

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

bezlaktozes diētas(svaigais piens, piena olbaltums) 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)
10.11.	Plovs ar c/g		200	355,00	13,00	16,00	25,00
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	45,00	0,90	2,10	10,00
	Bezglutēna cepumi		38	147,00	2,50	8,80	12,60
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				643,51	19,15	27,92	75,11
11.11.	Piena zupa(ar sojas pienu) ar nūdelēm		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
	Burkānu salāti ar āboliem		50	65,00	1,20	5,30	9,50
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
				638,90	24,64	28,42	88,50
12.11.	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		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
13.11.	Frikadeļu zupa , krējums		200	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni	K	150	255,30	3,60	12,00	33
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Balto redīsu salāti		50	55,00	1,14	3,60	14,20
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	Auglis bumbieris		100	65,00	0,15	6,00	24,20
				578,30	17,08	24,32	87,60
14.11.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi		50/30/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50	12	0,9	1,8	8
	Skolas cepumi		50	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
19.11.	Dārzeņu zupa ar kāli		200	145	12	5,3	12
	C/g gulašs(ar sojas pienu) ar griķiem		100/150	365,30	12,00	16,30	11,00
	Biešu salāti		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
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				611,51	16,06	19,98	31,23
20.11.	Zupa Solanka		200	155,3	9	5,3	8,9
	Vārīti makaroni	K	150	365,30	1,00	12,00	33
	Kīnas kāpostu salāti		50	55,00	1,14	2,50	5,80
	Jāņogu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Auglis banāns		100	65,00	0,20	0,90	19,00
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
				756,80	12,61	21,64	105,20
21.11.	Mājas sautējums ar c/g		200	325,60	15,00	16,30	22,00

Burkānu salāti ar sēklīnām		50	10	0,9	0,8	8
Kellogs pārslas ar sojas pienu	P	30/150	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
"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98

Saolas medmācība: *E. Rāzītis* 06.11.2015

Virtuves vadītāja: *[Signature]*



Jūrmalas Mežmālsas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
10.11.	Plovs ar c/g		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		70	35,00	0,90	0,40	5,30
	Skolas cepumi	P	50	95	1,2	3,6	24
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rudzu maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
				825,60	27,89	27,76	108,58
11.11.	Piena zupa ar nūdelēm	KP	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
	Burkānu salāti ar āboliem		70	75,30	3,60	2,30	16,30
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
				879,50	21,04	27,52	90,30
12.11.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KOP	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	V/g stroganovs ar griķiem	PK	150/170	497,20	14,00	21,30	12,30
	Biešu salāti		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
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				807,20	19,70	30,50	94,20
13.11.	Frikadeļu zupa , 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
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	65,30	1,14	2,50	15,20
	Balto redīsu salāti		70	55,00	1,14	3,60	14,20
	Auglis bumbieris		100	65,00	0,15	6,00	24,20
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
				811,20	19,93	32,62	94,00
14.11.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	P	75/30/170	496,30	15,00	22,00	21
	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku		70	65	0,9	4,2	15
	Saldā biezpiena masa ar ogu ķīseli	PK	50/120	185,3	4,2	6,5	25
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
				801,30	28,19	37,94	90,10
19.11.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	145	1,3	5,3	12
	C/g gulašs ar griķiem	PK	150/170	495,30	14,00	21,30	12,30
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		70	75,00	1,60	3,20	35,30
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	55,00	0,10	0,30	9,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				812,30	18,80	30,80	91,30
20.11.	Zupa Soļanka , krējums	P	200/10	175,3	9	6,3	13,2
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	200/30	396,30	7,40	17,20	9,20
	Ķīnas kāpostu salāti		70	65,30	1,14	3,10	15,20
	Auglis banāns		100	65,00	0,20	0,90	19,00

	Jāņogu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	18,20
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
				818,10	20,30	28,44	96,10
21.11.	Mājas sautējums ar c/g, krējumu	P	250/10	486,30	15,00	22,00	21
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	45	0,9	2,3	12
	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
				867,40	27,00	34,60	103,50

Skolas medmāsa: *E. H. [Signature]* 06.11.2025

Virtuves vadītāja: *[Signature]*

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)	Ogļhidrāti (g)
10.11.	Plovs ar c/g		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		70	45,00	0,90	2,60	12,00
	Skolas cepumi	P	50	95	1,2	3,6	24
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				832,60	28,39	29,69	113,28
11.11.	Piena zupa ar nūdelēm	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
	Burkānu salāti ar āboliem		100	75,30	3,60	2,30	16,30
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				876,50	21,54	27,25	88,30
12.11.	Skābeņu zupa ar olu(bez putraimēm), krējums	PO	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	V/g strogonov(ar kartupeļu cieti)s ar griķiem	P	150/170	455,30	14,00	21,30	12,30
	Biešu salāti		70	61,00	1,60	3,20	35,30
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
				868,60	25,89	34,99	105,18
13.11.	Frikadeļu zupa , 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
	Aukstā meļnā tēja bez cukura ar citronu		70	65,30	1,14	2,50	15,20
	Balto redīsu salāti		70	55,00	1,14	3,60	14,20
	Auglis bumbieris		100	65,00	0,15	6,00	24,20
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				781,60	20,43	32,35	92,00
14.11.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	P	250/10	478,30	15,00	22,00	21
	Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50	12	0,9	1,8	8
	Saldā biezpiena masa ar ogu ķiseli	P	50/150	145,3	4,2	6,5	25
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				690,60	21,80	30,95	75,30
19.11.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	145	12	5,3	12
	C/ gulašs (ar kartupeļu cieti) ar griķiem	P	150/170	475,30	14,00	15,00	28,30
	Biešu salāti		70	55,00	1,60	3,20	11,30
	Rīsu gaļe		30	51,00	1,60	0,70	21,30
	Citrusaugļu dzēriens		150	0,80	0,10	0,30	3,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				879,40	17,20	18,90	95,88
20.11.	Zupa Solanka, krējums	P	200/10	155,3	9	5,3	8,9
	Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru	P	200/30	365,30	1,00	12,00	33
	Kīnas kāpostu salāti		70	65,30	1,14	2,50	5,80
	Auglis banāns		100	65,00	0,20	0,90	19,00
	Jāņogu dzēriens		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Rīsu gaļe		30	51,00	1,60	0,70	21,30

				760,10	13,01	21,42	103,20
21.11.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	200/10	445,00	15,00	22,00	22,00
	Burkānu salāti ar sēklīnām		50	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

Sacelšanas medmāsa: *E. Placīņa* 06.11.2025

Viņš ir vaļņitaja:

