

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 15.12.2025.-19.12.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
15.12.	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
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem		170	273,0	15,3	28,0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		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						
	Piena zupa ar nūdelēm	PK	150	145,3	4,3	5,6	16
	Pilngraudu maize ar sviestu	PK	20/5	96,30	1,31	6,02	8,54
				933,71	34,916	56,853	131,99
16.12.	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						
	Skābo kāpostu zupa, krējums		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 sēkliņām		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
17.12.	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 ar olu, krējums	PKO	120/10	125,00	0,90	3,50	12,00
	C/g gulašs ar rīsiem	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 bumbieris		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				1014,41	34,02	39,33	132,57
18.12.	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 dārzeņiem, krējums	ZP	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
	Ķīnas kāpostu 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						
	Kellgs pārslas ar jogurtu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis mandarīns		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				965,51	39,10	72,27	263,08
19.12.	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	115,3	7,6	8,2	1
Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	21,3	0,9	0,8	5
Pusdienas						
Ogu uzputenis ar pienu	PK	50/100	136,3	2,9	4,9	18
Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/120	235,00	15,00	16,20	24,00
Svaigais gurķis		30	12	0,9	1,8	8
Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,46	16,53
Launags						
Kakao dzēriens ar pienu	P	150	22	0,98	0,6	5
Auglis ābols		80	85,00	0,63	0,18	9,60
Graudu maize ar sviestu un vārīto desu	P;K	20/5/20	85,00	2,02	4,48	8,54
			959,1	39,9	42,5	128,87

Kļedmana: E. H. [Signature] 10.12.2025

Virtuves vadītāja:

[Signature]

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 15.12.2025.-19.12.2025..2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
15.12.	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						
	Biešu zupa		120	79,30	1,30	3,90	12,3
	Skolas Boloņas mērce(ar sojas pienu) ar griķiem	K	100/120	273,0	15,3	28,0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		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						
	Piena zupa(sojas piens) ar nūdelēm	K	150	75,00	1,31	4,50	8,54
	Pilndraudu maize	K	20	75,00	1,31	6,02	8,54
				804,81	32,029	53,753	127,53
16.12.	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						
	Skābo kāpostu zupa		120	95,00	1,80	4,00	11,80
	C/g kotlete, vārīti kartupeli	K	50/120	255,00	7,50	12,00	22
	Burkānu salāti ar sēkliņām		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
				966,30	14,74	43,65	144,68
17.12.	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						
	Dārzenu zupa		120	125,00	0,90	3,50	12,00
	C/g gulašs(ar sojas pienu) ar rīsiem	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 bimbieris		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				994,11	33,89	39,30	127,57
18.12.	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						
	Zivju zupa ar dārzeņiem	Z	120	115,00	1,80	4,00	11,80
	Makaroni vārīti	K	120/30	285,00	12,30	15,10	38,00
	Kīnas kāpostu 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						
	Kellgs pārslas ar sojas pienu	K	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis mandarīns		80	85,00	0,63	0,18	6,50
				985,51	39,10	72,24	258,08
	Brokastis						

19.12.	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		50/120	235,00	15,00	16,20	24,00
	Svaigais gurķis		30	12	0,9	1,8	8
	Sojas piens		150	95	1,2	2	6,2
	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
				1083,1	42,8	50,3	144,53

Piedmāra: *E. H. H. H.* 10.11.2025
 Virtuves vadītāja:



Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
15.12.	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	100/150	355,00	13,00	16,00	25,00
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		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
16.12.	Skābo kāpostu zupa, krējums	PK	200/10	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 kartupeļi		150	147,00	4,20	0,20	31,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Burkānu salāti ar sēkliņām		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
17.12.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	8
	C/g gulašs ar rīsiem	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
18.12.	Zupa Borščs ar c/g , krējums	P	200/10	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255,30	3,60	12,00	33
	Kīnas kāpostu 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 mandarīns		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
19.12.	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Ogu uzputenis ar pienu	P	100/150	165	4,2	6,5	25
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				629,81	19,85	25,62	78,81

Kudmaņa: E. R. R. R. R.

10.12.2025

Vērtības vadītāja:

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)
15.12.	Skolas Boloņas mērce(ar sojas pienu) ar griķiem		100/150	355,00	13,00	16,00	25,00
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		50	45,00	0,90	2,10	10,00
	Bezglutēna cepumi		50	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
16.12.	Skābo kāpostu zupa	K	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete	K	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 sēkliņām		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
17.12.	Dārzeņu zupa		200	145	2,3	5,3	8
	C/g gulašs (ar sojas pienu) ar rīsiem	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
18.12.	Zupa Borščs ar c/g		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
	Ķīnas kāpostu salāti		50	55,00	1,14	3,60	14,20
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	Auglis mandarīns		100	65,00	0,15	6,00	24,20
				578,30	17,08	24,32	87,60
19.12.	Cepts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi		50/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Svaigais gurķis		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

Medmāsa: E. Blaizdina

Virtuves vadītāja:

10.12.2025

Jūrmalas Mežmālsas pamatskolas
direktore
2025. gada 11. decembris
Andžela Zubkova

Jūrmalas Mežmālsas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
15.12.	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	150/170	485,30	18,30	18,30	36,00
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		70	35,00	0,90	0,40	5,30
	Skolas cepumi	PK	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
16.12.	Skābo kāpostu zupa, krējums	PK	200/10	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 sēkliņām		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
17.12.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	C/g gulašs ar rīsiem	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
18.12.	Zupa Borščs ar c/g , 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
	Ķīnas kāpostu salāti		70	55,00	1,14	3,60	14,20
	Auglis mandarīns		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
19.12.	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P	70/30/170	496,30	15,00	22,00	21
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	4,2	15
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	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

Medmaņa: E. Kriševiča 10.12.2025
Virtuves vadītāja: [paraksts]

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
15.12.	Skolas Bolonas mērce ar griķiem		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		70	45,00	0,90	2,60	12,00
	Skolas cepumi(bezglutēna)	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 galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				832,60	28,39	29,69	113,28
16.12.	Skābo kāpostu zupa,(bez putraimiem) krējums	P	200/10	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 sēklīnām		100	75,30	3,60	2,30	16,30
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				876,50	21,54	27,25	88,30
17.12.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	C/g gulašs (ar kartupeļu cieti) ar rīsiem	P	150/170	455,30	14,00	21,30	12,30
	Biešu salāti		70	61,00	1,60	3,20	35,30
	Rīsu galete		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
18.12.	Zupa Borščs ar c/g , 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 melnā tēja bez cukura ar citronu		70	65,30	1,14	2,50	15,20
	Kīnas kāpostu salāti		70	55,00	1,14	3,60	14,20
	Auglis mandarīns		100	65,00	0,15	6,00	24,20
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				781,60	20,43	32,35	92,00
19.12.	Cepts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	70/20/170	478,30	15,00	22,00	21
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Bezglutēna cepumi ar pienu	P	50/150	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
				690,60	21,80	30,95	75,30

Medmāsa: E. Džirģe

10.12.2025

Virtuves vadītāja:

[Paraksts]