

Saskaņojumi:
 Direktores p.i. J. Ilu
 G. Višņevska

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 22.12.2025.-30.12.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
22.12.	Mannas 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	PK	20/5/20	96.30	1.31	6.02	8.54
	Pusdienas						
	Dārzeņu zupa, krējums	p	120/10	79.30	1.30	3.90	12.3
	Plovs ar c/g	K	170	273.0	15.3	28.0	35
	Skābo kāpostu salāti		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						
	Lieziedu tēja ar cukuru		150	20.30	0.13	0.03	5.00
	Rudzu maize ar sviestu un vārīto desu	PK	20/5/20	145.3	4.3	5.6	16
	Skolas cepumi	K	30	95.0	1.1	3.2	10
	Auglis ābols		80	45.00	0.63	0.18	8.90
				997.71	35.463	54.234	147.34
23.12.	Brokastis						
	Rīsu 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						
	Zupa Borščs, krējums	P	120/10	95.00	1.80	4.00	11.80
	C/g teftelis, piena mērce, kartupeļi	PK	50/30/120	255.00	7.50	12.00	22
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	51.79	0.53	4.20	6.30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	35.00	0.90	0.90	15.00
	Pilngraudu 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	45.0	0.2	0.2	6.2
				936.11	20.42	35.01	135.57
29.12.	Brokastis						
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	145.3	4.2	2.2	18
	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						
	Pupiņu zupa, krējums	P	120/10	125.00	0.90	3.50	12.00
	V/g strogonovs 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						
	Plānā 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 ābols		80	35.80	0.28	0.10	7.90
				972.71	32.42	32.23	136.57
30.12.	Brokastis						
	Varīta ola, zaļie zirnīši, krējums	PO	40/30/20	145.3	4.2	2.2	18
	Lieziedu tēja ar cukuru		150	22	0.98	0.6	5
	Baltmaize ar sviestu un svaigo gurķi	P,K	20/5/20	85.00	2.02	4.48	8.54

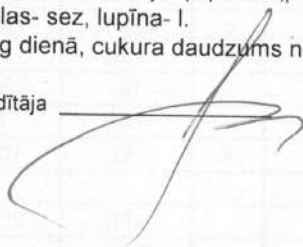
	Pusdienas						
	Frikadeļu zupa, krējums	P	120/10	115.00	1.80	4.00	11.80
	Makaroni ar sieru	K,P	120/30	285.00	12.30	15.10	38.00
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	45.00	1.14	2.50	5.80
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		50	10	0.49	0.9	4.34
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	Launags						
	Kellgs pārslas ar pienu	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	65.17	267.08

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.

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

Skolas medmāsa  Virtuves vadītāja 

Datums:

22.12.2025

Saukanoju:
direktors p.i. (B. V. Šņepka)

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 22.12.2025.-30.12.2025.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
22.12.	Mannas biežputra ar sojas pienu bez cukura		120	125	7.8	4	25	0.32
	Augļu tēja bez cukuru		150	21.00	0.13	0.03	5.00	0.10
	Graudu maize ar gurķi	K	20/20	96.30	1.31	6.02	8.54	0.10
	Pusdienas							0.00
	Dārzeņu zupa		120	79.30	1.30	3.90	12.3	0.25
	Plovs ar c/g		170	273.0	15.3	28.0	35	0.95
	Skābo kāpostu salāti		30	10.00	0.90	0.40	5.30	0.15
	Citrondzēriens		150	10.00	0.20	0.40	8.00	0.09
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	11.30	0.02
	Launags							
	Liepziedu tēja bez cukuru		150	20.30	0.13	0.03	5.00	0.10
	Rudzu maize ar svaigo gurķi	K	30/30	75.00	1.31	4.50	8.54	0.10
	Skolas cepumi	K	30	95.0	1.1	3.2	10	
	Auglis ābols		100	65.00	0.63	0.18	8.90	0.24
				910.11	32.576	51.134	142.89	2.42
23.12.	Brokastis							
	Rīsu pārslu biežputra ar sojas pienu		150	195.00	6.38	4.70	28.20	0.31
	Mežrozīšu tēja bez cukuru		150	20.3	0.1	0.0	5	0.11
	Kliju maize ar svaigo gurķi	K	20/20	90.81	1.31	6.02	8.54	0.11
	Pusdienas							
	Zupa Borščs	K	120	95.00	1.80	4.00	11.80	0.35
	C/g teftelis, vārīti kartupeli		50/120	255.00	7.50	12.00	22	0.95
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	51.79	0.53	4.20	6.30	0.20
	Aukstā Karkadē tēja bez cukura		150	35.00	0.90	0.90	15.00	0.09
	Pilngraudu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53	0.02
	Launags							
	Kellgs pārslas ar sojas pienu	K	30/150	153.00	5.80	2.50	16.00	0.42
	Auglis mandarīns		80	45.0	0.2	0.2	6.2	0.19
				936.11	20.42	35.01	135.57	2.75
29.12.	Brokastis							
	Vārīta ola, svaigais gurķis	O	40/30	187.00	5.80	9.30	14.00	0.51
	Sēklu maize	K	20	75.00	1.31	4.50	8.54	0.11
	Kumelīšu tēja bez cukuru		150	20.60	0.90	0.80	5.00	0.11
	Pusdienas							
	Pupiņu zupa		120	125.00	0.90	3.50	12.00	0.40
	V/g strogonovs(bez piena) ar rīsiem	K	100/120	278.00	16.64	15.30	19.00	0.88
	Ogu dzēriens bez cukura		150	55.00	0.90	0.80	9.40	0.09
	Biešu salāti		50	52.20	0.07	0.02	17.20	0.14
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53	0.02
	Launags							0.00
	Kellogs ar sojas pienu	K	30/150	125.30	4.63	4.50	18.00	0.33
	Auglis ābols		80	35.80	0.28	0.10	7.90	0.19
				994.11	33.89	39.30	127.57	2.78
30.12.	Brokastis							
	Vārīta ola, zaļie zirnīši	O	40/30/20	145.3	4.2	2.2	18	0.32
	Liepziedu tēja ar cukuru		150	22	0.98	0.6	5	0.14
	Baltmaize ar gurķi	K	20/20	85.00	2.02	4.48	8.54	0.11
	Pusdienas							0.00
	Frikadeļu zupa		120	115.00	1.80	4.00	11.80	0.43
	Makaroni vārīti	K	120/30	285.00	12.30	15.10	38.00	0.93
	Svaigo kāpostu salāti ar burkāniem		50	45.00	1.14	2.50	5.80	0.11
	Aukstā melnā tēja bez cukura ar citronu		50	10	0.49	0.9	4.34	0.21
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53	0.02
	Launags							

Kellgs pārslas ar sojas pienu	PK	30/150	153.00	5.80	2.50	16.00	0.42
Auglis bumbieris		80	85.00	0.63	0.18	6.50	0.19
			985.51	39.10	72.24	258.08	2.87

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 E. H. [Signature] Virtuves vadītāja _____

Datums: 22.12.2025

[Signature]