

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 09.03.2026.-13.03.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
09.03.	Auzu 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
	Makaroni ar c/g	K	170	273,0	15,3	28,0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		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						
	Karkadē tēja ar cukuru		150	145,3	4,3	5,6	16
	Pilngraudu maize ar sviestu un vārīto desu	PK	20/5/20	112,30	1,31	6,02	8,54
	Auglis ābols		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				1014,71	35,546	57,033	138,49
10.03.	Brokastis						
	5 graudu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	120/10	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						
	Zirņu zupa		120	95,00	1,80	4,00	11,80
	C/g kotlete, piena mērce, vārīti kartupeļi	PK	50/30/120	255,00	7,50	12,00	22
	Burkānu salāti ar āboliem		50	51,79	0,53	4,20	6,30
	Jānogu 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
	Auglis bumbieris		80	65,00	0,63	0,18	6,50
11.03.	Brokastis			1128,41	31,13	43,83	151,18
	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						
	Dārzenu zupa, krējums	P	120/10	125,00	0,90	3,50	12,00
	C/g gulašs ar pērļu grūbām	PK	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Aukstā piparmētru tēja ar citronu un cukuru		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 ābols		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				1014,41	34,02	39,33	132,57
12.03.	Brokastis						
	Mannas putraimu biezputra ar ievārījumu	PK	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
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		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 mандаīns		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				965,51	39,10	72,27	263,08
13.03.	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						
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	165	2,9	4,9	18
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5

Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	170/10	235,00	15,00	16,20	24,00
Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	25	0,9	1,8	8
Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	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 sieru	P;K	20/5/20	85,00	2,02	4,48	8,54
			1000,8	39,9	42,5	128,87

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 E. N. Kļavinska Virtuves vadītāja _____

Datums: 06.03.2026

Jūrmalas Mežmalas pamatskola
 Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām
 Laika posmā: no 09.03.2026.-13.03.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
09.03.	Auzu pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukura	K	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
	Makaroni ar c/g	K	170	273,0	15,3	28,0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		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						
	Karkadē tēja bez cukura		150	145,3	4,3	5,6	16
	Pilndraudu maize ar svaigo gurķi	K	20/20	75,00	1,31	6,02	8,54
	Auglis ābols		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				875,11	35,016	54,853	134,99
10.03.	Brokastis						
	5 graudu biezputra ar sojas pienu bez cukura	K	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						
	Zirņu zupa		120	95,00	1,80	4,00	11,80
	V/g kotlete, vārītas grūbas	K	50/120	255,00	7,50	12,00	22
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	51,79	0,53	4,20	6,30
	Jānogu 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
	Auglis ābols		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				965,30	14,74	43,65	144,68
11.03.	Brokastis						
	Vārīta ola, svaigais gurķis	O	40/30	187,00	5,80	9,30	14,00
	Sēkļu 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 grūbām	K	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Aukstā piparmētru tēja ar citronu 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 bumbieris		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				994,11	33,89	39,30	127,57
12.03.	Brokastis						
	Mannas putraimu 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 ar tomātiem		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 mandarīns		80	85,00	0,63	0,18	6,50
				985,51	39,10	72,24	258,08
13.03.	Brokastis						
	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

Mājas sautējums ar c/g		170	235,00	15,00	16,20	24,00
Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	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

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 06.03.2026 Virtuves vadītāja _____

Datums: E.1. [Signature]