

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem bērniem

Laika posmā: no 27.04.2022. - 30.04.2022.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
27.04.	Mannas biežputra 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						
	Svaigo kāpostu zupa, krējums	P	120/10	79,30	1,30	3,90	12,3
	Skolas Bolonņas mērce ar griekiem	KP	100/120	273,0	15,3	28,0	35
	Burkānu salāti ar sēklīnām		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	20,30	0,13	0,03	5,00
	Graudu maize ar sviestu	PK	30/30	145,3	4,3	5,8	16
Skolas Auglis ābols		100	65,00	0,63	0,18	7,00	
				922,71	34,363	51,034	135,44
28.04.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biežputra 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						
	Zīnu zupas	P	120/10	95,00	1,80	4,00	11,80
	C/g tefelis, baltā mērce ar kļoklu mērci, kartupeļi	PK	50/30/120	345,00	7,50	12,00	22
	Biešu salāti ar ābolu		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						
	Saldā biežpiena masa ar ievārījumu	P	40/30/135	124,00	3,40	5,30	17,76
Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P,K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54	
Skolas piens	P	200	110,00	2,30	4,00	8,00	
				1197,91	19,33	47,64	147,68
29.04.	Brokastis						
	Omelete, zaļie zirnīši	O,P,K	50/30	187,00	5,80	9,30	14,00
	Sēkļu maize ar kausēto sieru Dzintarinā	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						
	Siera zupa ar dārzeņiem	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
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		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 bumberis		100	65,00	0,28	0,10	7,90	
				1043,81	34,02	39,33	132,57
30.04.	Brokastis						
	Auzu pārslu biežputra 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						
	Zupa Borščs ar c/g, 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
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		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						
	Kelīgs pārslas ar pienu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
Auglis mandarīns		80	85,00	0,83	0,18	6,50	
				965,51	39,10	72,27	253,08

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēzveidīgs un gliemeņ-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti- r, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti- R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupiņas- l.

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 27.04.2026.-30.04.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
27.04.	Mannas 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
	Skolas Bolonas mērce(ar sojas pienu) ar griekiem	K	100/120	346,0	16,3	26,0	36
	Burkānu salāti ar sēklinām		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						
	Lieziedu tēja bez cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Rudzu maize ar svaigo gurķi	K	30/30	75,00	1,31	4,50	8,54
	Skolas cepumi	K	30	95,0	1,1	3,2	10
	Auglis ābols		100	65,00	0,63	0,18	8,90
				982,11	32,576	51,134	142,89
28.04.	Brokastis						
	Rīsu pārslu 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						
	Zimņu zupas		120	95,00	1,80	4,00	11,80
	C/g teftelis , vārīti kartupeļi		50/120	255,00	7,50	12,00	22
	Biešu salāti ar ābolu		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						
	Cepumi ar sojas pienu	K	30/200	178,00	8,07	5,30	17,76
	Baltmaize ar tomātu	K	20/20	90,81	1,31	6,02	8,54
				961,11	22,69	43,64	139,68
29.04.	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
	V/g strogonovs (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
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		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	16,00
	Auglis ābols		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				994,11	33,89	39,30	127,57
30.04.	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						
	Zupa Borščs ar c/g		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 kukurūzu		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 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

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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: 2024.04.20

Jūrmalas Mežmalas pamatskola
Kompleksā ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
 direktore
 Andžela Zubkovska
 2026. gada 24. aprīlis

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
27.04.	Skolas Bolonas mērce ar griķiem	KP	100/150	355,00	13,00	16,00	25,00
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	10,00	0,90	0,40	5,30
	Skolas cepums	KP	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 auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				653,91	23,93	25,02	90,88
28.04.	Zirņu zupas		200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g tefelis, baltā mērce ar kļopu	P	50/30	298,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeli		150	147,00	4,20	0,20	31,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Biešu salāti ar ābolu		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
29.04.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	145	2,3	5,3	8
	V/g strogonovs ar rīsiem	PK	100/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		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
				592,81	19,74	23,98	52,60
30.04.	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 ar kukurūzu		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

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa

Inese Štrāle
 medmāsa
 24.04.2026

Virtuves vadītāja

[Paraksts]

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
27.04.	Skolas Boloņas mērce (ar sojas pienu) ar griekiem	K	100/150	355,00	13,00	16,00	25,00
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	45,00	0,90	2,10	10,00
	Bezglutēna cepumi	K	38	147,00	2,50	8,80	12,60
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Auglis ābols		100	64,20	0,63	0,18	9,60
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				651,41	19,49	27,56	73,73
28.04.	Zirņu zupas		200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g teftelis		50	298,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		150	147,00	4,20	0,20	31,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Biešu salāti ar ābolu		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
29.04.	Dārzeņu zupa		200	145	2,3	5,3	8
	V/g strogonovs (ar sojas pienu) ar rīsiem	K	100/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		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
30.04.	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
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		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

Glutēns-k, vēzveidīgie un gļemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupiņa- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa 

Virtuves vadītāja 

Datums: 26.04.2020

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolā":
ābols 100g 3x nedēļā

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)
27.04.	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	150/170	485,30	18,30	18,30	36,00
	Burkānu salāti ar sēklinām		70	35,00	0,90	0,40	5,30
	Skolas cepums	P	50	95	1,2	3,6	24
	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
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				827,60	28,49	27,54	109,48
28.04.	Zirņu zupas		200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g teftelis, baltā mērce ar kļoploku	P	70/30	375,30	15,30	22,00	7,00
	Vārīti kartupeli		170	155,00	0,90	2,30	26,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Biešu salāti ar ābolu		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
29.04.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	145	2,3	5,3	16,3
	V/g strogonovs ar rīsiem	PK	150/170	497,20	14,00	21,30	12,30
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		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
				807,20	25,70	34,50	94,20
30.04.	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
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		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	191,30

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīti

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemļi-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupiņa- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvielas (g) 20-37, tauki (g) 27-36, ogļhidrāti (g) 90-147, enerģ. vērtība (kcal) 800-999.

Skolas medmāsa

Datums:

Virtuves vadītāja

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
 direktore
 Anžeta Zubkova
 2022. gada 24. aprīlī

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)
27.04.	Skolas Bolonās mērce(ar kartupeļu cieti) ar griekiem	P	150/170	485,30	18,30	18,30	36,00
	Burkānu salāti ar sēklīnām		70	45,00	0,90	2,60	12,00
	Bezglutēna cepumi	P	50	95	1,2	3,6	24
	Citronzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				680,30	22,10	25,15	93,30
28.04.	Zirņu zupas		200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g teftelis, 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
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Biešu salāti ar ābolu		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
29.04.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	V/g strogonovs(ar kartupeļu cieti) ar rīsiem	P	150/170	455,30	14,00	21,30	12,30
	Svaigo kāpostu salāti ar gurķiem		70	61,00	1,60	3,20	35,30
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	Citronzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
				716,30	19,60	30,45	85,20
30.04.	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 ar kukurūzu		70	55,00	1,14	3,60	14,20
	Auglis mandarīns		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

Skolas medmāsa

Datums:

[Signature]
 2022.04.26.

Virtuves vadītāja

[Signature]