

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamiem 5dienām
Laika posmā: no 07.04.2028 - 10.04.2028.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g):10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āts (g)
07.04.	Griķu pārslu biezu putra ar ievārījumu	P	120/10	145.3	7.6	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						
	Dārzenu zupa, krējums	p	120/10	79.30	1.30	3.90	12.3
	Skolas Bolonas mērce ar griķiem	PK	100/120	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						
	Pilngraudu maize ar sviestu un sieru	PK	20/5/20	96.30	1.31	6.02	8.54
	Cigoriņu dzēriens ar pienu	P	150	21.00	0.13	0.03	5.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				865.71	31.036	51.278	120.99
08.04.	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	20.50	0.90	0.80	5.00
	Pusdienas						
	Zīnu zupa		120	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
	Burkānu salāti ar āboliem		50	52.20	0.07	0.02	17.20
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	Launags						
	Biezpiena sacepums ar skābo krējumu	P	75/10	125.30	4.63	4.50	18.00
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
			1110.61	39.90	43.74	139.65	
09.04.	Brokastis						
	Auzu pārslu biezu putra 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
	Kīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	45.00	1.14	2.50	5.80
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		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 bumbieris		80	65.00	0.63	0.18	6.50
				965.51	39.10	76.68	270.16
10.04.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biezu putra 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	40/30	165	2.9	4.9	18
	Citrondzēriens		150	12	0.1	0.2	5
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	PK	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
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
	Graudu maize ar sviestu un vārīto desu	P,K	20/5/20	85.00	2.02	4.48	8.54
			972.1	39.5	42.9	130.25	

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

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

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

Skolas medmāsa *Inese Šumakova* Virtuves vadītāja

Datums *medicīnas māsa*

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Beziaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām
Laika posmā no 07.04.2026 - 10.04.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
07.04.	Griķu pārslu biežputra ar sojas pienu bez cukura		120	125	7.8	4	26
	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 Bolonjas mērcē ar griekiem	PK	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						
	Liepziedu tēja bez cukuru		150	21.00	0.13	0.03	5.00
	Pilngraudu maize ar tomātu	K	20/5/20	96.30	1.31	6.02	8.54
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				828.41	31.138	49.618	134.97
08.04.	Brokastis						
	Vārīta ola, svaigais gurķis	D	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						
	Zirņu zupa		120	125.00	0.90	3.50	12.00
	C/g gulašs(ar sojas pienu) ar griekiem	K	100/120	278.00	16.64	15.30	19.00
	Ogu dzēriens bez cukura		150	55.00	0.90	0.80	9.40
	Burkānu salāti ar āboliem		50	52.20	0.07	0.02	17.20
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	Launags						
	Kefīrs 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
				894.11	33.89	39.30	127.57
09.04.	Brokastis						
	Auzu pārslu biežputra 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 sarkanajiem redīsiem		50	45.00	1.14	2.50	5.80
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		50	10	0.49	0.9	4.34
	Rudzu maize	K	20	40.21	2.46	0.48	16.53
	Launags						
	Kefīrs pārslas 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
				985.61	39.10	72.24	258.08
10.04.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biežputra 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, krējums		50/120	235.00	15.00	16.20	24.00
	Balti redīsu salāti ar burkāniem		50	12	0.9	1.8	8
	Sojas piens		150	95	1.2	2	8.2
	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 mainīti.

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns - G, vēzividīgie un gliemenī - V, olas - O, zivis - Z, zemesrieksti - ZR, sojas pupas - SO, piena produkti - P, rieksti - R, selerijas - SEL, sinepes - SIG, sezama sēklas - SEZ, lupiņas - L.
Kopējais sāļš daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 10g

Skolas medmācītāja

Datums

Inese Štālmaier
Medicīniskā māsa

Virtuves vadītāja

[Paraksts]

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
07.04.	Skolas Bolonas mērce ar griekiem	PK	100/150	355.00	13.00	16.00	25.00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	10.00	0.90	0.40	5.30
	Dzeramais jogurts ar ābolu	P	150/100	185.3	3.6	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
				591.91	20.04	20.48	70.90
08.04.	Zirņu zupa		200	145	2.3	5.3	8
	C/g gulašs ar rīsiem	PK	100/150	355.00	14.00	15.00	16.00
	Burkānu salāti ar āboliem		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
09.04.	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 sarkanajiem redīsiem		50	45.00	1.14	2.50	5.80
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		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
10.04.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	200/10	356.30	12.00	16.30	18.30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	12	0.9	1.8	8
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	165	4.2	6.5	25
	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
				573.51	19.56	25.08	67.83

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

* 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.

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

Skolas medmāsa

Datums:

Virtuves vadītāja

Inese Šuplako
 medicīniskā māsa





Jūrmalas Mežmalas pamatskola

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

Dz tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
07.04.	Skolas Bolonas mēroce (ar sojas pienu) ar griekiem	k	100/150	355.00	13.00	16.00	25.00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		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
08.04.	Zirņu 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
	Burkānu salāti ar āboliem		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
09.04.	Zupa Borščs ar c/g,		200	185	10	5.3	11.3
	Vārīti makaroni	k	150	255.30	3.60	12.00	33
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		50	45.00	1.14	2.50	5.80
	Kīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		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
10.04.	Mājas sautējums ar c/g,		200	356.30	12.00	16.30	18.30
	Ogu uzputenis ar sojas pienu		100/150	22	0.9	1.6	8
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	25	0.9	1.6	8
	Citrondzēriens		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
				499.81	16.26	20.38	50.83

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)56-113, enerģ.vērtība (kcal)490- 750

* 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, lupiņa- l.

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

Skolas medmāsa
Datums:

Virtuves vadītāja



Jūrmalas Mežmalsas pamatskola
Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
07.04.	Skolas Bolonas mērce ar griekiem	PK	150/170	512.30	18.30	18.30	36.00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	55.60	0.90	0.40	9.30
	Dzeramais jogurts ar ābolu	P	150/100	185.3	3.6	3.6	24
	Citrondzēniens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Rudzu maize	K	30	58.00	1.20	0.92	23.30
				811.20	24.00	23.22	92.60
08.04.	Zirņu zupa		200	145	2.3	5.3	16.3
	C/g gulašs ar rīsiem	PK	150/170	497.20	14.00	21.30	12.30
	Burkānu salāti ar āboliem		70	61.00	1.60	3.20	35.30
	Rudzu maize	K	30	60.00	1.80	0.70	24.20
	Citrondzēniens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	"Skolas piens"	P	200	96.00	6.00	4.00	9.00
				807.20	19.70	30.50	94.20
09.04.	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 Karkadē tēja ar cukuru		150	65.30	1.14	2.50	15.20
	Kīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		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
10.04.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	PK	250/10	496.30	15.00	22.00	21
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	25	0.9	4.2	15
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	185.3	4.2	6.5	25
	Citrondzēniens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	"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	22.19	33.94	90.10

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēzveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivs- 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

Olbaltumvi(g) 20-36, tauki(g) 27-37, ogļhidrāti (g) 90-144, enerģ.vērtība(kcal) 800-890.

Skolas medmāsa
Datums:

Virtuves vadītāja

Inese Šupriņa
medicīniskā māsa



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)
07.04.	Skolas Bolonas mērce(ar kartupeļu cieti) ar griekiem	P	150/170	485.30	18.30	18.30	36.00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	45.00	0.90	2.60	12.00
	Dzeramais jogurts ar ābolu	P	150/100	185.3	3.6	3.6	24
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
	Rīsu gaļe		30	55.00	1.70	0.65	21.30
				770.60	24.50	25.15	93.30
08.04.	Zirņu zupa		200	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
	Burkānu salāti ar āboliem		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
	Citrondzēriens		150	0.00	0.00	0.00	0.00
				812.30	25.60	34.45	94.20
09.04.	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 Karkadē tēja ar cukuru		70	65.30	1.14	2.50	15.20
	Kīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		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
10.04.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	478.30	15.00	22.00	21
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	25	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 gaļe		30	55.00	1.70	0.65	21.30
	"Skolas auglis" ābols		100	56.30	0.29	0.54	10.98
				703.60	21.80	30.95	75.30

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

* 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.

Kopējai sāļš daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 10g

Skolas medmāsa

Datums:

Virtuves vadītāja