

Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g)

Laika posmā: 15.06.2026.-19.06.2026.

| Datums | Ēdiena nosaukums | AK* | Porcijas svars (g)±10% | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltum vielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------|-------------------|
| 15.06. | Mannas biežputra ar ievārījumu | PK | 120/10 | 165.3 | 7.8 | 4 | 32.2 |
| | Lieziedu tēja ar cukuru | | 150 | 25.00 | 0.13 | 0.03 | 8.00 |
| | Graudu maize ar svaigo sieru un gurķi | PK | 20/5/20 | 105.30 | 1.31 | 6.02 | 8.54 |
| | Pusdienas | | | | | | |
| | Skāberņu zupa ar olu, krējums | PKO | 120/10 | 85.0 | 4.5 | 2.5 | 9.2 |
| | Skolas Boloņas mērce ar griekiem | KP | 100/120 | 285.3 | 18.3 | 28.0 | 35 |
| | Burkānu salāti ar sēklīnām | | 50 | 25 | 0.6 | 2.3 | 11 |
| | Citrondzēriens | | 150 | 0.30 | 0.20 | 0.40 | 3.00 |
| | Rudzu maize | | 20 | 41.19 | 1.26 | 0.25 | 8.47 |
| | Launags | | | | | | |
| | Plānā pankūka ar krējumu | KP | 50/20 | 155.0 | 8.2 | 5.6 | 12 |
| | Auglis banāns | | 80 | 56.30 | 0.29 | 0.54 | 10.98 |
| | Piens | P | 150 | 88.00 | 5.20 | 3.50 | 8.90 |
| | | | | 1031.691 | 42.307 | 49.098 | 127.42 |
| 16.06. | Brokastis | | | | | | |
| | Vārīta ola, krējums, zaļie zirnīši | P | 40/20/30 | 187.00 | 5.80 | 9.30 | 12.30 |
| | Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš | P,K | 20/5 | 75.00 | 1.31 | 4.50 | 8.54 |
| | Kumelīšu tēja ar cukuru | | 150 | 0.10 | 1.84 | 1.61 | 71.00 |
| | Pusdienas | | | | | | |
| | Piena zupa ar nūdelēm | PK | 120 | 106.00 | 1.20 | 3.50 | 8.40 |
| | Ciģ kollete, krējuma mērce, vārīti kartupeli | P,K | 50/30/120 | 315.20 | 16.64 | 19.27 | 19.30 |
| | Balto redīsu salāti ar burkāniem | | 50 | 45.00 | 0.53 | 2.04 | 10.20 |
| | Aukstā Karkadē tēja ar cukuru | | 150 | 25.00 | 0.07 | 0.02 | 6.00 |
| | Rudzu maize | K | 20 | 41.19 | 1.26 | 0.25 | 8.47 |
| | Launags | | | | | | |
| | Kellops pārslas ar dzeramo jogurtu | KP | 30/150 | 185.3 | 8.2 | 5.6 | 12 |
| | | | | 979.79 | 36.85 | 46.08 | 156.22 |
| | 17.06. | Brokastis | | | | | |
| Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu | | PK | 120/10 | 165.3 | 4.2 | 2.2 | 30 |
| Mežrozīšu tēja ar cukuru | | | 150 | 25 | 0.9 | 0.9 | 6 |
| Sēkļu maize ar vārīto desu | | P,K | 20/5/20 | 85.00 | 2.02 | 4.48 | 16.77 |
| Pusdienas | | | | | | | |
| Zimņu zupa | | | 120 | 85.00 | 2.86 | 3.99 | 3.20 |
| Ciģ gulaše, vārītas pērļu grūbas | | PK | 100/120 | 285.00 | 14.39 | 18.00 | 25.30 |
| Citrondzēriens | | | 150 | 0.30 | 0.53 | 0.00 | 3.00 |
| Biešu salāti | | | 50 | 45 | 0.49 | 2.5 | 4.34 |
| Rudzu maize | | K | 20 | 41.19 | 1.26 | 0.25 | 8.47 |
| Launags | | | | | | | |
| Skolas cepumi | | P,K | 40 | 95.0 | 7.6 | 8.2 | 1 |
| Graudu maize ar svaigo sieru | | PK | 20/5 | 75.00 | 1.31 | 6.02 | 8.54 |
| Cigorīnu dzēriens ar pienu | | P | 150 | 96.00 | 4.20 | 1.50 | 10.30 |
| Auglis arbūzs | | 80 | 51.30 | 0.29 | 0.40 | 11.30 | |
| | | | 997.79 | 39.10 | 48.04 | 116.93 | |
| 18.06. | Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu | P | 120/10 | 195.00 | 6.38 | 4.70 | 28.20 |
| | Augļu tēja ar cukuru | | 150 | 26.4 | 0.1 | 0.0 | 6 |
| | Kliju maize ar sviestu un sieru | P,K | 20/5/20 | 90.81 | 1.31 | 6.02 | 8.54 |
| | Pusdienas | | | | | | |
| | Zivju zupa ar dārzeņiem, krējums | ZP | 120/10 | 115.40 | 0.90 | 2.30 | 15.20 |
| | Vārīti makaroni ar sieru | KP | 120/30 | 255.00 | 7.50 | 12.00 | 28 |
| | Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu | | 50 | 36.3 | 0.8 | 0.1 | 12 |
| | Mežaogu dzēriens | | 150 | 28.30 | 0.53 | 0.00 | 6.30 |
| | Rudzu maize | K | 20 | 41.19 | 1.26 | 0.25 | 8.47 |
| | Launags | | | | | | |
| | Kakao dzēriens ar pienu un cukuru | p | 150 | 53.0 | 1.6 | 9.2 | 16 |
| | Biezpiena sacepums, krējums | PK | 50/10 | 143.30 | 8.07 | 5.30 | 17.76 |
| | Auglis apelsīns | | 80 | 56.30 | 0.29 | 0.54 | 10.98 |
| | | | | 1039.00 | 22.09 | 40.42 | 159.46 |
| 19.06. | Brokastis | | | | | | |
| | Griķu pārslu biežputra ar ievārījumu | P | 120/10 | 195.00 | 6.38 | 4.70 | 28.20 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|----|---------|--------|-------|-------|--------|
| Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš | PK | 20/5/20 | 96.0 | 7.6 | 8.2 | 1 |
| Mežrozīšu tēja ar cukuru | | 150 | 25.0 | 1.6 | 9.2 | 35 |
| Pusdienas | | | | | | |
| Biezpiena sierinš Kārums | PK | 45 | 145 | 0.6 | 9.30 | 18.00 |
| Citrondzēriens | | 150 | 0.30 | 0.20 | 0.40 | 2.00 |
| Mājas sautējums ar c/g, krējums | P | 170/10 | 296.30 | 15.00 | 16.20 | 24.00 |
| Svaigais gurķis | | 30 | 12 | 0.1 | 0.9 | 8 |
| Rudzu maize | K | 20 | 41.19 | 1.26 | 0.25 | 6.47 |
| Launags | | | | | | |
| Lieziedu tēja ar cukuru | | 150 | 25.0 | 1.6 | 9.2 | 35 |
| Graudu maize ar sviestu, desu | KP | 20/5/20 | 135.00 | 1.90 | 6.50 | 24.00 |
| Auglis ābols | | 80 | 56.30 | 0.29 | 0.54 | 10.98 |
| | | | 970.8 | 34.3 | 58.3 | 159.67 |

Intensīvo
medicīno
nodaļa
2026.03.06.

Dženeta Žagare

Lāgal

Mežmalas pamatskola

Diētas ēdienkarte (bez piena, bez cukura) pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām
 Laika posmā: 15.06.2026.-19.06.2026.

| Datums | Ēdiena nosaukums | AK* | Porcijas svars (g)±10% | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltum vielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------|--|-----|------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------|-------------------|
| 15.06. | Marināts biezu putra ar sojas pienu | K | 120 | 178 | 7,8 | 4 | 32,2 |
| | Liepziņu tēja bez cukuru | | 150 | 51,47 | 0,13 | 0,03 | 12,74 |
| | Graudu maize ar un gurķi | K | 20/5 | 75,00 | 1,31 | 6,02 | 8,54 |
| | Pusdienas | | | | | | |
| | Skābeni zupa ar olu | | 120 | 85,0 | 4,5 | 2,5 | 9,2 |
| | Vārīta c/g, vārīti griķi | K | 50/120 | 328,3 | 18,3 | 28,0 | 35 |
| | Burkānu salāti ar sēklīņām | | 50 | 8,6 | 0,6 | 0,5 | 1,8 |
| | Citrondzēriens | | 150 | 0,30 | 0,20 | 0,40 | 3,00 |
| | Rudzu maize | | 20 | 41,19 | 1,26 | 0,25 | 8,47 |
| | Launags | | | | | | |
| | Bezglutēna batoniņš | K | 45 | 155,0 | 8,2 | 5,6 | 12 |
| | Sojas piens | | 150 | 88,00 | 6,20 | 3,50 | 8,90 |
| | Auglis ābols | | 80 | 56,30 | 0,29 | 0,54 | 10,98 |
| | | | | 1065,157 | 47,797 | 51,338 | 142,84 |
| 16.06. | Brokastis | | | | | | |
| | Vārīta ola, zaļo zirnīši | O | 40/30 | 187,00 | 5,80 | 8,30 | 12,30 |
| | Baltmaize ar tomātu | K | 20/20 | 75,00 | 1,31 | 4,50 | 8,54 |
| | Kumelīšu tēja bez cukuru | | 150 | 0,10 | 1,84 | 1,61 | 71,00 |
| | Pusdienas | | | | | | |
| | Dārzenu zupa ar nūdelēm | | 120 | 135,00 | 1,20 | 3,50 | 8,40 |
| | C/g košete, vārīti kartupeļi | K | 50/120 | 315,20 | 16,64 | 19,27 | 19,30 |
| | Balti redīsu salāti ar burkāniem | | 50 | 45,00 | 0,53 | 2,04 | 10,20 |
| | Aukstā Karkadē tēja bez cukuru | | 150 | 10,00 | 0,07 | 0,02 | 6,00 |
| | Rudzu maize | K | 20 | 41,19 | 1,26 | 0,25 | 8,47 |
| | Launags | | | | | | |
| | Kellogs pārslas ar sojas pienu | K | 30/150 | 155,0 | 8,2 | 5,6 | 12 |
| | | | | 963,49 | 36,65 | 46,09 | 156,22 |
| 17.06. | Brokastis | | | | | | |
| | Auzu pārslu biezu putra ar sojas pienu | K | 120 | 145 | 4,2 | 2,2 | 30 |
| | Mežrozīšu tēja bez cukuru | | 150 | 12 | 0,9 | 0,9 | 6 |
| | Sēkļu maize ar gurķi | K | 20/20 | 85,00 | 2,02 | 4,48 | 16,77 |
| | Pusdienas | | | | | | |
| | Zirņu zupa | | 120 | 71,44 | 2,86 | 3,99 | 3,20 |
| | Vārīta c/g, vārītas grūbas | K | 50/120 | 285,00 | 14,39 | 18,00 | 25,30 |
| | Citrondzēriens | | 150 | 51,79 | 0,53 | 0,00 | 6,30 |
| | Biešu salāti | | 50 | 33 | 0,49 | 1,5 | 4,34 |
| | Rudzu maize | K | 20 | 41,19 | 1,26 | 0,25 | 8,47 |
| | Launags | | | | | | |
| | bezglutēna cepumi | | 40 | 85,0 | 7,6 | 8,2 | 1 |
| | Graudu maize ar tomātu | K | 20/20 | 75,00 | 1,31 | 6,02 | 8,54 |
| | auglis ābols | | 100 | 56,30 | 0,29 | 0,54 | 10,98 |
| | Cigorīnu dzēriens ar sojas pienu | | 150 | 96,00 | 4,20 | 1,50 | 10,30 |
| | | | | 1046,72 | 39,10 | 47,58 | 131,21 |
| 18.06. | Rīsu pārslu biezu putra ar sojas pienu | | 120 | 195,00 | 6,38 | 4,70 | 28,20 |
| | Augļu tēja bez cukuru | | 150 | 53,2 | 0,1 | 0,0 | 12,3 |
| | Kliju maize ar tomātu | K | 20/20 | 90,81 | 1,31 | 6,02 | 8,54 |
| | Pusdienas | | | | | | |
| | Žirņu zupa ar dārzeņiem | Z | 120 | 95,00 | 0,90 | 2,30 | 15,20 |
| | Vārīti makaroni | K | 120 | 255,00 | 7,50 | 12,00 | 28 |
| | Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu | | 50 | 10 | 0,8 | 0,1 | 3,2 |
| | Mežaogu dzēriens bezcukura | | 150 | 51,79 | 0,53 | 0,00 | 6,30 |
| | Rudzu maize | K | 20 | 41,19 | 1,26 | 0,25 | 8,47 |
| | Launags | | | | | | |
| | Kakao dzēriens ar sojas pienu bez cukura | | 150 | 53,0 | 1,6 | 9,2 | 35 |
| | Salāti vinigrets | | 60/10 | 143,30 | 8,07 | 5,30 | 17,76 |
| | Graudu maize ar gurķi | K | 20/20 | 75,00 | 1,31 | 6,02 | 8,54 |
| | Auglis apelsīns | | 80 | 56,30 | 0,29 | 0,54 | 10,98 |
| | | | | 988,29 | 22,09 | 46,45 | 182,50 |

| | | | | | | | |
|--------|---|---|-------|--------|-------|-------|--------|
| | Brokastis | | | | | | |
| 19.06. | Griķu pārslu biezu putra ar sojas pienu | | 120 | 195.00 | 6.38 | 4.70 | 28.20 |
| | Baltmaize ar tomātu | K | 20/20 | 96.0 | 7.6 | 8.2 | 1 |
| | Mežrozīšu iēja bez cukuru | | 150 | 53.0 | 1.6 | 9.2 | 35 |
| | Pusdienas | | | | | | |
| | Auglis banāns | | 100 | 85.00 | 1.30 | 0.90 | 12.00 |
| | Citrondzēriens | | 150 | 3.00 | 0.20 | 0.40 | 2.00 |
| | Mājas sautējums ar c/g | | 170 | 246.00 | 15.00 | 18.20 | 24.00 |
| | Svaigais gurķis | | 30 | 12 | 0.1 | 0.9 | 8 |
| | Rudzu maize | K | 20 | 41.19 | 1.26 | 0.25 | 8.47 |
| | Launags | | | | | | |
| | Bezglutēna batoniņš | | 35 | 95.00 | 1.36 | 4.30 | 16.00 |
| | Auglis ābols | | 100 | 56.30 | 0.29 | 0.54 | 10.98 |
| | Liepziņu iēja bez cukura | | 200 | 96.00 | 6.00 | 4.00 | 9.00 |
| | | | | 826.2 | 34.8 | 45.0 | 134.67 |

inese Šurpale
 medicīniskā māsa
 2026.03.06.

Dženeta Žagare

Laigal