

Mežmalas pamatskola
Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g)

Laika posmā: 01.06.2026.-05.06.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
01.06.	Mērnas biežputra ar ievārījumu	PK	120/10	165,3	7,8	4	32,2
	Liepziedu 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						
	Jauno kāpostu zupa, krējums	P	120/10	85,0	4,5	2,5	9,2
	Makaroni ar cīg	K	170	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						
	Pīnā pankūka ar krējumu	KP	50/20	155,0	8,2	5,6	12
	Auglis šbols		80	56,30	0,29	0,54	10,98
	Piens	P	150	88,00	5,20	3,50	8,90
				1031,691	42,307	49,088	127,42
02.06.	Brokastis						
	Vārīta ola, krējums, zaļie zirnīši	P	40/20/30	187,00	5,80	9,30	12,30
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņā	P,K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54
	Kumelīšu tēja ar cukuru		150	0,10	1,84	1,81	71,00
	Pusdienas						
	Biešu zupa, krējums	P	120/10	106,00	1,20	3,50	8,40
	Cīg kolēte, krējuma mērce, vārīti kartupeļi	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	8,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Kelloģa pārslas ar dzeramo jogurtu	KP	30/150	185,3	8,2	5,6	12
				979,79	36,85	46,09	156,22
	03.06.	Brokastis					
Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu		PK	120/10	185,3	4,2	2,2	30
Mežrozīšu tēja ar cukuru			150	25	0,9	0,9	6
Sēkļu maize ar vārīto dasu		P,K	20/5/20	85,00	2,02	4,48	16,77
Pusdienas							
Zirņu zupa			120	85,00	2,88	3,99	3,20
Cīg gulašs, vārīti griķi		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 bumbieris		80	51,30	0,29	0,40	11,30	
			997,79	39,10	48,04	116,93	
04.06.	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	8
	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
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50	36,3	0,8	0,1	12
	Mežsogu dzēriens		150	26,30	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	1,8	9,2	16
	Biezpiena sacepums, krējums	PK	60/10	143,30	8,07	6,30	17,76
	Auglis apelsīns		80	56,30	0,29	0,54	10,98
				1039,00	22,09	40,42	159,46
05.06.	Brokastis						
	Griķu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	120/10	195,00	6,38	4,70	28,20
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņā	P,K	20/5/20	96,0	7,8	8,2	1
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	25,0	1,6	9,2	35
	Pusdienas						
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	165	2,6	8,20	18,00
	Citrondzēriens		150	0,30	0,20	0,40	2,00
Skolas čīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/30/120	246,00	15,00	16,20	24,00	

Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	35	0,9	2,3	11
Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
Launags						
Ļepziņu 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
			963,5	37,1	58,6	162,67

Inesa Šupina
medicīniskā māsa

2023. 24.05.

Lanna Isajeva



Mežmalas pamatskola

Diētas ēdienkarte (bez piena, bez cukura) pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām
Laika posmā: 01.06.2026.-05.06.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	
01.06.	Mannas biežputra ar sojas pienu	K	120	178	7.8	4	32.2	
	Liepziedu 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							
	Jauno kāpostu zupa		120/10	85.0	4.5	2.5	9.2	
	Makaroni ar c/g	K	170	326.3	18.3	28.0	35	
	Burkānu salāti ar sēkliņām		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	5.20	3.50	8.90	
	Auglis ābols		80	56.30	0.29	0.54	10.98	
					1065.157	47.797	51.338	142.84
	02.06.	Brokastis						
		Vārīta ola, zaļie zirnīši	O	40/30	187.00	5.80	9.30	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								
Biešu zupa			120	135.00	1.20	3.50	8.40	
C/g kotlete, vārīti kartupeļi		K	50/120	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 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	36.85	46.09	156.22
03.06.	Brokastis							
	Auzu pārslu biežputra 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, vārīti griķi	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	95.0	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	
	Cigoriņu dzēriens ar sojas pienu		150	96.00	4.20	1.50	10.30	
				1046.72	39.10	47.58	131.21	
04.06.	Rīsu pārslu biežputra 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							
	Zivju 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						
05.06.	Griķu pārslu biezputra ar sojas pienu		120	195.00	6.38	4.70	28.20
	Ballmaize ar tomātu	K	20/20	96.0	7.6	8.2	1
	Mežrozīšu tēja 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
	Vārīts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi	K	50/120	246.00	15.00	16.20	24.00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	12	0.9	0.9	11
	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
	Liepziedu tēja bez cukura		200	96.00	6.00	4.00	9.00
				826.2	35.6	45.0	137.67


 2026. 11. 05.

Lanna Isajeva

