

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

Laika posmā: 29.06.2026.-03.07.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g):±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
29.06.	Mannas biezputra 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	8.2
	Plovs ar c/g		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						
	Piņnā pankūka ar krējumu	KP	50/20	185.0	8.2	5.6	12
	Auglis ābols		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
30.06.	Brokastis						
	Vārīta ola , krējums,zaļe 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						
	Zupa Rasolniks, krējums	PK	120/10	106.00	1.20	3.50	8.40
	Vīg kolekte , krējuma mērce ,vārīti kartupeļi	P;K	50/30/120	315.20	16.64	19.27	19.30
	Biešu salāti		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						
	Kellogs pārslas ar dzeramo jogurtu	KP	30/150	185.3	8.2	5.6	12
				979.79	36.85	48.09	158.22
	01.07.	Brokastis					
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu		PK	120/10	165.3	4.2	2.2	30
Mežrozīšu tēja ar cukuru			150	25	0.9	0.9	6
Sēdļu maize ar vārīto desu		P;K	20/5/20	85.00	2.02	4.48	16.77
Pusdienas							
Zupa Borščs , skābais krējums		P	120/10	85.00	2.86	3.99	3.20
C/g gulašs, vārīti griķi		PK	100/120	285.00	14.39	18.00	25.30
Citrondzēriens			150	0.30	0.53	0.00	3.00
Balto redīsu 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	
02.07.	Rīsu pārslu biezputra 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
	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	18
	Biezpiena sacepums, krējums	PK	60/10	143.30	8.07	5.30	17.78
	Auglis apelsīns		80	56.30	0.29	0.54	10.98
				1039.00	22.09	40.42	159.46
03.07.	Brokastis						
	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	195.00	6.38	4.70	28.20

Baltmaize ar kausēto sieru Ozintarīs	P,K	20/5/20	96.0	7.6	8.2	1
Mērozīšu tēja ar cukuru		150	25.0	1.6	9.2	35
Pusdienas						
Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	145	0.8	9.30	18.00
Citrondzēriens		150	0.30	0.20	0.40	2.00
Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	P	50/30/120	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 bumbieris		80	56.30	0.29	0.54	10.98
			970.8	34.3	58.3	159.67

2026. 27-06.

Inese Štirnko  
medicīniskā

Dženeta Žagare

Lapa 20 26. 27-06.

## Mežmalas pamatskola

Diētas ēdienkarte (bez piena, bez cukura) pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām

Laika posmā: 29.06.2026.-03.07.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	
29.06.	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, krējums		120	85.0	4.5	2.5	9.2	
	Plovs ar c/g		170	326.3	18.3	28.0	35	
	Burkānu salāti ar sēklīnām		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 batorinā	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
30.06.	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	1.81	71.00	
	Pusdienas							
	Zupa Rasolņiks	K	120	135.00	1.20	3.50	8.40	
	Vīg kolete, vārīti kartupeļi	K	50/120	315.20	16.64	19.27	19.30	
	Biešu salāti		50	46.00	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							
	Keflogs pārslas ar sojas pienu	K	30/150	155.0	8.2	5.6	12	
					863.49	36.85	46.08	156.22
	01.07.	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								
Zupa Borščs			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	
Balto redīsu 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 arbūzs			100	56.30	0.29	0.54	10.98	
Cigorīnu dzēriens ar sojas pienu		150	96.00	4.20	1.50	10.30		
				1048.72	39.10	47.58	131.21	
02.07.	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	
	Klīšu maize ar tomātu	K	20/20	90.61	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						
03.07.	Griķu pārslu brezputra 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
	Maizrozīšu tēja bez cukuru		150	53.0	1.6	8.2	35
	Pusdienas						
	Auglis banāns		100	85.00	1.30	0.90	12.00
	Citrondzāriens		150	3.00	0.20	0.40	2.00
	Vārīts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi		50/120	246.00	15.00	16.20	24.00
	Svaigais gurķis		30	12	0.1	0.9	8
	Rudzu maize	K	20	41.18	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	34.8	45.0	134.67

ADAB. 24.06

Ināra Būša  
medicīniskā



Dženeta Žagare

Laigai ADAB. 24.06