

Mežmalas pamatskola
Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (1-3g)
Laika posmā: 14.09.2026. - 18.09.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
14.09.	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	100/5	136,3	5,3	3	27,3
	Augļu tēja ar cukuru		150	25,00	0,13	0,03	8,00
	Graudu maize ar svaigo sieru un gurķi	PK	10/3/15	51,00	1,30	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Svaigo dārzeņu zupa, krējums	P	120/10	69,0	4,5	2,5	9,2
	Plovš ar c/g	K	140	215,3	18,3	28,0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	25	0,8	2,3	11
	Citrondzēriens		150	0,30	0,20	0,40	3,00
	Rudzu maize		10	32,60	1,80	0,25	7,20
	Launags						
	Karkadē tēja ar cukuru	KP	150	25,00	0,13	0,03	8,00
	Pilngraudu maize ar sviestu un vārīto desu		10/5/15	51,00	1,30	6,02	8,54
	Auglis bumbieris		80	56,30	0,29	0,54	10,98
				799,3	32,26	42,523	117,24
15.09.	Brokastis						
	5 graudu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	100/5	126,30	5,80	9,30	12,30
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		10/5	55,30	1,20	3,90	7,30
	Kliju maize ar sviestu	P,K	150	0,10	1,84	1,61	71,00
	Pusdienas						
	Piena zupa ar nūdelēm	PK	100	95,30	1,03	3,10	8,02
	Vīg strogonovs karija mērcē ar kartupeļiem	PK	80/90	206,30	11,30	16,30	14,30
	Burkānu salāti ar sēklīnām		50	45,00	0,53	2,04	10,20
	Jāņogu dzēriens		150	25,00	0,07	0,02	6,00
	Pilngraudu maize	K	10	32,60	1,80	0,25	7,20
	Launags						
	Liepziedu tēja ar cukuru		150	20,3	0,1	0,0	5
	Skolas cepumi	P,K	30	75,00	1,30	2,60	15,00
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	PK	10/3	35,00	1,01	3,06	5,96
	Auglis banāns		80	68,30	0,29	0,54	11,30
16.09.	Brokastis						
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	100/5	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	10/3/15	69,30	1,89	4,10	14,30
	Pusdienas						
	Biešu zupa, krējums	P	120/10	85,00	2,86	3,99	3,20
	C/g gulašs, vārīti griķi	PK	80/90	185,30	14,39	18,00	25,30
	Citrondzēriens		150	0,30	0,53	0,00	3,00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		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	20	45,3	3,9	4,1	3
	Graudu maize ar svaigo sieru	PK	10/3	35,00	1,01	3,06	5,96
	Cigoriņu dzēriens ar pienu	P	150	96,00	4,20	1,50	10,30
	Auglis ābols		80	51,30	0,29	0,40	11,30
				792,69	39,10	40,60	113,87
17.09.	Mannas putraimu biezputra ar ievārījumu	P	100/5	136,30	5,90	3,90	21,30
	Kafijas dzēriens ar pienu		150	26,4	0,1	0,0	8
	Baltmaize ar sviestu	P,K	10/3	73,20	1,10	4,02	6,30
	Pusdienas						
	Zivju zupa ar dārzeņiem, krējums	ZP	120/10	115,40	0,90	2,30	15,20

	Makaroni ar sieru	KP	80/10	185,30	10,30	11,30	24
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	36,3	0,8	0,1	12
	Āukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		150	26,30	0,53	0,00	6,30
	Rudzu maize		10	32,60	1,80	0,25	7,20
	Launags						
	Kellogs pārslas ar dzeramo jogurtu	KP	20/100	136,3	7,1	4,3	10
	Auglis arbūzs	PK	80	85,30	6,30	3,90	12,30
				853,40	28,95	30,08	122,60
18.09.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	100/10	165,30	6,38	4,70	28,20
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P,K	10/5	65,3	6,3	7,1	11,3
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	25,0	1,6	9,2	6
	Pusdienas						
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	30/20	143,3	2,04	7,30	14,30
	Citrondzēriens		150	0,30	0,20	0,40	2,00
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	120/5	175,30	11,30	12,30	17,30
	Svaigais gūrkis		30	8	0,9	0,8	2,6
	Rudzu maize	K	10	32,60	1,80	0,25	7,20
	Launags						
	Kakao dzēriens ar pienu	P	150	35,0	1,6	1,5	7
	Auglis bumbieris		80	64,30	0,30	0,70	14,20
	Graudu maize ar sviestu un sieru	P,K	10/3/15	65,30	1,10	2,30	8,90
				714,4	32,1	43,5	95,90

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja

Lanna Japiera

Datums:

[Signature]

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (4-6 gadi) 5dienām
 Laika posmā: no 14.09.2026.-18.09.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
14.09.	Auzu pārslu biezputra 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 dārzeņu zupa, krējums	P	120/10	79,30	1,30	3,90	12,3
	Plovs ar c/g	K	170	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	0,46	11,30
	Launags						
	Karkadē tēja ar cukuru		150	65,0	0,1	0,1	16
	Pilngraudu maize ar sviestu un vārīto desu	PK	20/5/20	112,30	1,31	6,02	8,54
	Auglis bumbieris		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				934,41	31,346	51,533	138,488
15.09.	Brokastis						
	5 graudu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	120/10	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						
	Piena zupa ar nūdelēm	PK	120	95,00	1,80	4,00	11,80
	V/g strogonovs karija mērcē ar kartupeļiem	PK	50/30/120	255,00	7,50	12,00	22
	Burkānu salāti ar sēklīnām		50	51,79	0,53	4,20	6,30
	Jāņogu dzēriens		150	35,00	0,90	0,90	15,00
	Pilngraudu maize	K	20	40,21	2,46	0,46	16,53
	Launags						
	Liepziedu tēja ar cukuru		150	20,3	0,1	0,0	5
	Skolas cepumi	P,K	40	169,20	8,07	5,30	17,76
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru	P,K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
	Auglis banāns		80	65,00	0,63	0,18	6,50
16.09.	Brokastis			1128,41	31,13	43,83	151,18
	Vārīta ola, krējums/svaigais gurķis	O,P,K	40/20/30	187,00	5,80	9,30	14,00
	Sēkļu maize ar kausēto sieru Dzintariņš	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						
	Zupa Borščs ar pupiņām, krējums	P	120/10	125,00	0,90	3,50	12,00
	C/g kotlete, piena mērcē, vārīti griķi	PK	50/30/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	65,30	1,14	2,50	15,20
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	52,20	0,07	0,02	17,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,46	16,53
	Launags						
	Rauga pankūka ar krējumu	P,K	75/20	125,30	4,63	4,50	16,00
	Augļu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Auglis ābols		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				1024,71	34,26	41,03	138,37
17.09.	Brokastis						
	Mannas putraim biezputra ar ievārījumu	PK	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 tomātiem		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	0,46	16,53
	Launags						
	Kellgs pārslas ar jogurtu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00

	Auglis arbūzs		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				965,51	31,82	32,94	130,51
18.09.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biezputra 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	6,2	1
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	21,3	0,9	0,8	5
	Pusdienas						
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	165	2,9	4,9	18
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	Mājas saulējums ar c/g, krējums	P	170/10	235,00	15,00	16,20	24,00
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Kakao dzēriens ar pienu	P	150	35,0	1,6	1,5	7
	Auglis bumbieris		80	64,30	0,30	0,70	14,20
	Graudu maize ar sviestu un sieru	P,K	20/5/20	85,00	2,02	4,48	8,54
				980,1	40,2	44,0	135,47

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

Lanna Spajeva

Datums: 11.09.26.

11.09.26



Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 14.09.2026.-18.09.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
14.09.	Auzu pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukura	K	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						
	Biešu zupa		120	79,30	1,30	3,90	12,3
	Plovs ar c/g	K	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						
	Karkadē tēja bez cukura		150	145,3	4,3	5,6	16
	Pilndraudu maize ar svaigo gurķi	K	20/20	75,00	1,31	6,02	8,54
	Auglis bumbieris		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				675,11	35,016	54,853	134,99
15.09.	Brokastis						
	5 graudu biezputra ar sojas pienu bez cukura	K	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						
	Zīnu zupa		120	95,00	1,80	4,00	11,80
	V/g strogonovs karija mērcē ar kartupeļiem	K	50/120	255,00	7,50	12,00	22
	Burkānu salāti ar sēklīnām		50	51,79	0,53	4,20	6,30
	Jāņogu dzēriens bez cukura		150	35,00	0,90	0,90	15,00
	Pilngraudu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Liepziedu tēja bez cukura		150	20,3	0,1	0,0	5
	Bezglutēna cepumi	K	40	169,20	8,07	5,30	17,76
	Pilngraudu maize ar svaigo gurķi	K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
	Auglis ābols		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				965,30	14,74	43,65	144,68
16.09.	Brokastis						
	Vārīta ola, svaigais gurķis	O	40/30	187,00	5,80	9,30	14,00
	Sēklu 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						
	Zupa Borščs ar pupiņām		120	125,00	0,90	3,50	12,00
	C/g kotlete, piena mērce, vārīti griķi	K	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Aukstā piparmētru tēja ar citronu bez cukura		150	55,00	0,90	0,80	9,40
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		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	18,00
	Auglis ābols		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				994,11	33,89	39,30	127,57
17.09.	Brokastis						
	Mannas putrainu biezputra ar sojas pienu bez cuk	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 tomātiem		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Aukstā meina 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						

	Kelīgs pārslas ar sojas pienu	K	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis arbūzs		80	85,00	0,63	0,18	6,50
				985,51	39,10	72,24	258,08
	Brokastis						
18.09.	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		170	235,00	15,00	16,20	24,00
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Sojas piens		150	95	1,2	2	6,2
	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 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

Skolā medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Lanna Isajeva

Datums: _____

11.09.20

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
Direktore
Indzela Zariņskova
2020. gada 10. septembris

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
14.09.	Plovs ar c/g		200	456,30	13,00	16,00	25,00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	10,00	0,90	0,40	5,30
	Skolas cepumi	P	50	145,3	1,2	3,6	24
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	Auglis bumbieris		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				709,51	17,93	21,02	81,88
15.09.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	V/g strogonovs karija mērcē ar kartupeļiem	PK	100/150	416,30	18,00	22,00	7,00
	Jānogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	55,00	1,20	5,30	9,50
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
				600,20	20,44	28,22	57,50
16.09.	Zupa Borščs ar pupiņām, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	8
	C/g kotlete, piena mērce, vārīti griķi	PK	40/30/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem	P	50	51,20	0,90	3,20	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	65,30	1,14	2,50	15,20
				656,71	20,80	26,48	67,73
17.09.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255,30	3,60	12,00	33
	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem		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 arbūzs		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
18.09.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	200/10	356,30	12,00	16,30	18,30
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	165	4,2	6,5	25
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				574,91	19,64	25,08	67,90

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 _____ Virtuves vadītāja Zanna Boyeva

Datums:

10.09.20

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
14.09.	Plovs ar c/g		250	489,30	18,30	18,30	36,00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	65,30	0,90	0,40	5,30
	Skolas cepumi	PK	50	145,3	1,2	3,6	24
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Auglis bumbieris		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rudzu maize	K	30	64,30	1,20	0,92	23,30
				820,50	21,89	23,76	99,58
15.09.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	V/g strogonovs karija mērcē ar kartupeliem	P	70/30	375,30	15,30	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		170	155,00	0,90	2,30	26,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Burkānu salāti ar sēklīnām		70	75,30	3,60	2,30	16,30
	Saldskābā maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				881,82	23,54	27,32	91,82
16.09.	Zupa Borščs ar pupiņām, krējums	P	200/10	125,3	2,3	5,3	16,3
	C/g kotlete, pilna mērce, vārīti griķi	PK	150/170	495,30	14,00	21,30	12,30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	61,00	1,60	3,20	35,30
	Rudzu maize	K	30	64,30	1,20	0,92	23,30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	65,30	1,14	2,50	15,20
				811,20	20,24	33,22	94,20
17.09.	V/g zupa ar dārzeņiem		200	169,4	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	200/30	384,30	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 tomātiem		70	68,30	1,14	3,60	14,20
	Auglis arbūzs		100	55,00	0,15	6,00	24,20
	Saldskābā maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
				802,62	24,30	32,42	95,52
18.09.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	70/30/170	496,30	16,90	22,00	21
	Svaigais gūrkis		50	12	0,9	1,8	8
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	185,3	4,2	6,5	25
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rudzu maize	K	30	64,30	1,20	0,92	23,30
				801,30	23,20	31,22	90,10

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.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Liana Brajēra
10.09.26

Datums:

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)
14.09.	Plovs ar c/g		250	485,30	18,30	18,30	36,00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	45,00	0,90	2,60	12,00
	Skolas cepumi(bezglutēna)	P	50	145,3	1,2	3,6	24
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Auglis bumbieris		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				801,30	22,39	25,69	104,28
15.09.	Piena zupa ar nūdelēm(bezglutēna)	P	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	V/g stroganovs karija mērcē ar kartupeļiem	P	150/170	487,30	15,30	22,00	7,00
	Jāņogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Burkānu salāti ar sēklīnām		100	75,30	3,60	2,30	16,30
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				833,50	20,64	24,95	62,30
16.09.	Zupa Borščs ar pupiņām, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	C/g kotlete, piena mērce, vārīti griķi	P	150/170	455,30	14,00	21,30	12,30
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	61,00	1,60	3,20	35,30
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	65,30	1,14	2,50	15,20
				781,60	20,74	32,95	100,40
17.09.	V/g zupa ar dārzeņiem	P	200	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 tomātiem		70	55,00	1,14	3,60	14,20
	Auglis arbūzs		100	65,00	0,15	6,00	24,20
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				781,60	20,43	32,35	92,00
18.09.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	478,30	15,00	22,00	21
	Svaigais gūrkis		50	12	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 galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				690,60	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, 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.

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Lanna Spajeva

10.09.26