

Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (1-3g)

Laika posmā: 28.09.2026.-02.10.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g):±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
28.09.	Auzu pārslu biežputra 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
	Plovs ar c/g		140	215,3	18,3	28,0	35
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	25	0,6	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
29.09.	Brokastis						
	5 graudu pārslu biežputra 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						
	Skābenu zupa ar olu, krējums	PKO	100/10	95,30	1,03	3,10	8,02
	V/g stroganovs karīja 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						
	Liezpiedu 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
30.09.	Brokastis						
	Vārīta ola, krējums/svaigais gurķis	O;P;K	40/20	165,3	4,2	2,2	30
	Kumelīšu tēja ar cukuru		150	25	0,9	0,9	6
	Sāļu maize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	10/3/15	69,30	1,89	4,10	14,30
	Pusdienas						
	Siera zupa ar dārzeņiem	P	100	85,00	2,86	3,99	3,20
	C/g kotlete, piena mērce, vārīti griķi	PK	50/30/80	185,30	14,39	18,00	25,30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	0,30	0,53	0,00	3,00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	45	0,49	2,5	4,34
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Rauga pankūka ar krējumu	P;K	50/10	45,3	3,9	4,1	3
	Augļu tēja ar cukuru	P	150	96,00	4,20	1,50	10,30
	Auglis ābols		80	51,30	0,29	0,40	11,30
				757,69	39,10	37,54	107,91
01.10.	Mannas putrainu biežputra ar ievārījumu	P	100/5	136,30	5,90	3,90	21,30
	Kaļķes 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
	Aukstā 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
02.10.	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 ogu ķīseli	P	30/80	145,3	2,1	3,98	16
	Citrondzēriens		150	0,30	0,20	0,40	2,00
	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārītas grūbas	PK	50/10/80	175,30	11,30	12,30	17,30
	Svaigais gurķis		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
				716,4	32,2	40,2	97,60

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja

Lanna Isajeva

Datums:

21.09.2021

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (4-6 gadi) 5 dienām

Laika posmā no 28.09.2026.-02.10.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
28.09.	Auzu pārslu biežputra 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	0,48	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	138,49
29.09.	Brokastis						
	5 graudu pārslu biežputra 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						
	Skābenu zupa ar olu, krējums	PKO	120	95,00	1,80	4,00	11,80
	V/g strogonovs kanja 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
	Jānogu dzēriens		150	35,00	0,90	0,90	15,00
	Pilngraudu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Lieziedu 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
30.09.	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 mērce, 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	0,48	16,53
	Launags						
	Rauga pankūka ar krējumu	P;K	75/20	125,30	4,63	4,50	18,00
	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
01.10.	Brokastis						
	Mannas putrainu biežputra 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	0,48	16,53
	Launags						
	Kellgs pārslas ar jogurtu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	18,00
	Auglis arbūzs		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				965,51	31,82	32,94	130,51
02.10.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biežputra 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						
	Putukrējums ar ogu ķīseli	P	30/80	145,3	2,1	3,98	16
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārītas grūbas	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
				960,4	39,4	43,0	133,47

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēzveidīgie un gļemji-v, olas- o, zivs- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sol, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Datums: _____

Lanna Isajava
24.09.26

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 28.09.2026 - 02.10.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g): 10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
28.09.	Auzu pārslu biežputra 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						
	Svaigo dārzeņu zupa		120	79,30	1,30	3,90	12,3
	Plovs ar c/g	K	170	273,0	15,3	28,0	36
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	10,00	0,90	0,40	5,30
	Citrondzēniens		150	10,00	0,20	0,40	8,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	11,30
	Launags						
	Karkadi 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
				875,11	35,016	54,853	134,99
29.09.	Brokastis						
	5 graudu biežputra 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	99,81	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Skābenņu zupa ar olu	KO	120	95,00	1,80	4,00	11,80
	V/g stroganovs karija mērcē (ar sojas pienu) ar kar	K	10/120	255,00	7,50	12,00	22
	Burkānu salāti ar sāklīnām		50	51,79	0,53	4,20	6,30
	Jānogu dzēniens 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	189,20	8,07	5,30	17,76
	Pilngraudu maize ar svaigo gurķi	K	20/5	99,81	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
30.09.	Brokastis						
	Vārta 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						
	Dārzeņu zupa		120	125,00	0,90	3,50	12,00
	C/g kotlete, vārīti griķi	K	50/120	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
				904,11	33,89	39,30	127,57
01.10.	Brokastis						
	Mentas putrainis - biežputra ar sojas pienu bez cuk	K	120	145,3	4,2	5,2	18
	Kafijas dzēniens ar sojas pienu		150	25	0,98	0,6	5
	Baltmaize ar gurķi	K	20/20	65,00	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 melnā 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						
	Kellīgs 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						
02.10.	Rīsu pārslu biezputra 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
	Vārīts v/g šķinkītis, vārītas grūbas	K	50/120	235,00	15,00	16,20	24,00
	Svaigais gurķis		30	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, zivs- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezāma sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Janna Škajeva 24.09.26

Datums: _____

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)
28.09.	Plovs ar c/g	K	200	456,30	13,00	16,00	25,00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	10,00	0,90	0,40	5,30
	Biezpiena sierīnš	P	35	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
29.09.	Skābeņu zupa ar oli, krējums	PKO	200/10	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 sēklīnām		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
30.09.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	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
01.10.	Zupa Borācs ar c/g, krējums	P	200/10	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	256,30	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
02.10.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārītas grūbas	P	50/30/150	356,30	12,00	16,30	18,30
	Svaigais gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Putukrējums ar ogu ķīseli	P	40/100	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

Larisa Bojars

Datums:

24.09.26

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
28.09.	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
	Biezpiena sieriņš	P	35	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
29.09.	Skābenu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	V/g stroganovs karija mērce	P	150	375,30	15,30	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		170	135,30	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
				862,12	23,54	27,32	91,82
30.09.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200/10	125,3	2,3	5,3	16,3
	C/g kotlete, piena 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
01.10.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	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
	Ķīnas 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
02.10.	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārītas grūbas	PK	70/30/170	496,30	16,90	22,00	21
	Svaigais gūrkis		50	12	0,9	1,8	8
	Putukrējums ar ogu ķīseli	P	40/100	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, 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.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumv(g) 20-36, tauki(g) 27-37ogļhidrāti (g) 90-144, enerģ.vērtība(kcal) 800-880.

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Datums: _____

Zanna Brojere 24.09.24

J

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
28.09.	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 gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				801,30	22,39	25,69	104,28
29.09.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	V/g strogonovs karija mērcē ar kartupeļiem	P	150/170	487,30	15,30	22,00	7,00
	Jānogu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Burkānu salāti ar sēklinām		100	75,30	3,60	2,30	16,30
	Rīsu gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				833,50	20,64	24,95	62,30
30.09.	Siera zupa ar dārzeņiem	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 gaļe		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
01.10.	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 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 gaļe		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				781,60	20,43	32,35	92,00
02.10.	Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	50/20/150	478,30	15,00	22,00	21
	Svaigais gurķis		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 gaļe		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

Olbaltumv (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: _____

Zanna Isajeva

24.09.26.