

Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (1-3g)

Laika posmā: 31.08.2028.-04.09.2028.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
31.08.	Mannas biezputra ar ievārījumu	PK	100/5	136,3	5,3	3	27,3
	Lieziedu 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						
	Jauno kāpostu zupa, krējums	P	120/10	69,0	4,5	2,5	9,2
	Plovs ar c/g	K	140	215,3	18,3	28,0	35
	Burkānu salāti ar ķirbi		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						
	Plānā pankūka ar krējumu	KP	50/10	136,3	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
				799,3	40,33	48,098	121,24
01.09.	Brokastis						
	Vārta ola, krējums, zaļie zirnīši	P	40/20/30	187,00	5,80	9,30	12,30
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P,K	10/5	55,30	1,20	3,90	7,30
	Kumelīšu tēja ar cukuru		150	0,10	1,84	1,61	71,00
	Pusdienas						
	Piena zupa ar nūdelēm	PK	100	95,30	1,03	3,10	8,02
	Cepta v/g fileja, krējuma mērce, vārīti kartupeļi	P,K	50/20/90	206,30	11,30	16,30	14,30
	Baltā 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		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
				782,90	30,67	40,82	146,32
02.09.	Brokastis						
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	100/5	185,3	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	41,18	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 arbūzs		80	51,30	0,29	0,40	11,30
				792,69	39,10	40,60	113,87
03.09.	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	100/5	136,30	5,90	3,90	21,30
	Augļu tēja ar cukuru		150	26,4	0,1	0,0	8
	Kliju maize ar sviestu un sieru	P,K	10/3/15	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
	Vārīti makaroni ar sieru	KP	80/10	185,30	10,30	11,30	24
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50	36,3	0,8	0,1	12
	Mežaogu dzēriens		150	26,30	0,53	0,00	6,30
	Rudzu maize		10	32,60	1,80	0,25	7,20
	Launags						
	Kakao dzēriens ar pienu un cukuru	P	150	36,4	1,6	9,2	16
	Biezpiena sacepums, krējums	PK	40/5	85,30	6,30	3,90	12,30
	Auglis ābols		80	45,30	0,29	0,54	10,98
				798,80	23,45	35,52	139,58
04.09.	Brokastis						
	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	100/10	165,30	6,38	4,70	28,20
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P,K	10/5	65,3	6,3	7,1	11,3

Mērozīšu 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
Citrondzāriens		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 gurķis		50	10	0,9	0,6	2,6
Rudzu maize		10	32,60	1,80	0,25	7,20
Launags						
Ļepziedu tēja ar cukuru		150	25,0	1,6	9,2	16
Graudu maize ar sviestu, desu	KP	10/3/15	85,30	1,60	5,10	14,20
Auglis melone		80	56,30	0,29	0,54	10,96
			727,4	32,1	51,2	104,80

inese šūnlika
 medmāsa
 01.09.2026.

Virtuves vadītāja Laima Šaķura
 Datums: 1.09.26

Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (4-6g)

Laika posmā: 31.08.2026.-04.09.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
31.08.	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	9,2
	Plovs ar c/g	K	170	285,3	18,3	28,0	35
	Burkānu salāti ar ķirbi		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
01.09.	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
	cepta v/g fileja, 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	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	46,09	156,22
02.09.	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
	Sēklu maize ar vārīto desu	P,K	20/5/20	85,00	2,02	4,48	16,77
	Pusdienas						
	Biešu zupa, 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
	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	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
03.09.	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
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50	36,3	0,8	0,1	12
	Mežaogu 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	45,0	1,6	9,2	16
	Biezpiena sacepums, krējums	PK	60/10	143,30	8,07	5,30	17,76
	Auglis ābols		80	56,30	0,29	0,54	10,98
				1031,00	22,09	40,42	159,46
04.09.	Brokastis						
	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	195,00	6,38	4,70	28,20
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P.K	20/5/20	96,0	7,6	8,2	15,3
	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
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	170/10	246,00	15,00	16,20	24,00
	Svaigais gurķis		50	10	0,9	2,3	11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Liepziņu 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 melone		80	56,30	0,29	0,54	10,98
				938,5	37,1	58,6	176,97

Skolas medmāsa

Inese Šupško
medicīnas māsa

01.09.2016.

Virtuves vadītāja

Lanna Iroja

Datums:

1.09.26

Mežmalas pamatskola
Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g)
Laika posmā: 31.08.2026.-04.09.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
31.08.	Mannas biezputra ar ievārījumu	PK	120/10	165,3	7,8	4	32,2
	Liepziņu 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
	Plovs ar c/g	K	170	285,3	16,3	28,0	35
	Burkānu salāti ar ķirbi		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
01.09.	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
	C/g kotlete, 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	6,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	Launags						
	Kefīrs pārslas ar dzeramo jogurtu	KP	30/150	185,3	8,2	5,6	12
				979,79	36,85	46,09	156,22
02.09.	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
	Sēkļu maize ar vārīto desu	P;K	20/5/20	85,00	2,02	4,48	16,77
	Pusdienas						
	Biešu zupa, 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
	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	40	95,0	7,6	8,2	1
	Graudu maize ar svaigo sieru	PK	20/5	75,00	1,31	6,02	8,54
	Cigoriņu 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
03.09.	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	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	1,6	9,2	16
	Biezpiena sacepums, krējums	PK	60/10	143,30	8,07	5,30	17,76
	Auglis ābols		80	56,30	0,29	0,54	10,98
				1039,00	22,09	40,42	159,46

04.09.	Brokastis						
	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	195,00	6,38	4,70	28,20
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P.K	20/5/20	96,0	7,6	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
	Citrondzēniens		150	0,30	0,20	0,40	2,00
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	170/10	246,00	15,00	16,20	24,00
	Svaigais gūrkis		50	10	0,9	2,3	11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
	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 melone		80	56,30	0,29	0,54	10,98
				938,5	37,1	58,6	162,67

Skolas medmāsa *Ināra Štālmaier*

Virtuves vadītāja *Lanna Isajeva*
Datums:

27.08.2026.

27.08.26

Mežmalas pamatskola

Diētas ēdienkarte (bez piena, bez cukura) pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām
Laika posmā: 31.08.2026.-04.09.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
31.08.	Mannas biežputra ar sojas pienu	K	120	178	7,8	4	32,2
	Lieziedu 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
	Plovs ar c/g	K	170	326,3	18,3	28,0	35
	Burkānu salāti ar ķirbi		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
				1066,157	47,797	51,338	142,84
01.09.	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						
	Dārzeņu zupa ar makaroniem	K	120	135,00	1,20	3,50	8,40
	Cepta vāg fileja, baltā mērce ar ķiploku	K	50/120	315,20	16,84	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	38,85	46,09	156,22
02.09.	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						
	Biešu 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
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		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
	Cigoriņu dzēriens ar sojas pienu		150	96,00	4,20	1,50	10,30
				1046,72	39,10	47,58	131,21
03.09.	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 ābols		80	56,30	0,29	0,54	10,98
				988,29	22,09	46,45	182,50
	Brokastis						
04.09.	Griķu pārslu biezputra 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 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
	Mājas sautējums ar c/g		170/10	246,00	15,00	16,20	24,00
	Svaigais gurķis		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 melone		80	56,30	0,29	0,54	10,98
	Lieziedu tēja bez cukura		200	96,00	6,00	4,00	9,00
				826,2	35,6	45,0	137,67

Skolas medmāsa

Inese Šupša
medmāsa

01.09.2016.

Virtuves vadītāja

Lanna Isajeva

Datums:

1.09.26

Jūrmalas Mežmalas pamatskola
Kompleksā ēdienkarte 1.-4.kl. klase

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
 direktore
 Andžela Zuhkova
 2026. gada 27. augusts

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
01.09.	Skābenu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete, baltā mērce ar ķiploku	PK	50/30	298,00	18,00	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		150	147,00	4,20	0,20	31,00
	Dzērvenu 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
				628,90	24,64	28,42	88,50
02.09.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	8
	C/g gulašs ar griekiem	PK	100/150	355,00	14,00	15,00	16,00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	51,20	0,90	3,20	12,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
				592,81	19,74	23,98	52,60
03.09.	Zupa Solanka, krējums	P	200/10	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255,30	3,60	12,00	33
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50	45,00	1,14	2,50	5,80
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	58,20	0,07	0,02	15,20
	Auglis banāns		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
04.09.	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	2,6	8,20	18,00
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
				573,51	17,96	26,78	60,83

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvi (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, sinapes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa Medicīniskā māsa Virtuves vadītāja Lanna Isajeva

Datums:

2026. 28.08.

27.08.26

Jūrmalas Mežmālsas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
01.09.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete, baltā mērce ar ķiploku	PK	70/30	375,30	15,30	22,00	7,00
	Vārīti kartupeli		170	155,00	0,90	2,30	26,00
	Dzērvenu dzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	75,30	3,60	2,30	16,30
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
				879,50	21,04	27,52	90,30
02.09.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	C/g gulašs ar griekiem	PK	150/170	497,20	14,00	21,30	12,30
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		70	61,00	1,60	3,20	35,30
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
				807,20	19,70	30,50	94,20
03.09.	Zupa Solanka, krējums	P	200/10	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	200/30	376,30	6,30	14,30	5,80
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	66,30	1,14	2,50	15,20
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		70	55,00	1,14	3,60	14,20
	Auglis banāns		100	65,00	0,15	6,00	24,20
	Saldskābā maize	K	30	58,00	1,20	0,92	23,30
				811,20	19,93	32,62	94,00
04.09.	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	496,30	15,00	22,00	21
	Svalgaiss gurķis		50	12	0,9	1,8	8
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	195,3	5,1	7,1	28
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rudzu maize	K	30	60,00	1,80	0,70	24,20
				801,30	22,80	31,60	90,10

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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, sinopes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa

Inese Šuplaka

Virtuves vadītāja

Lanna Isajeva

Datums:

2026.08.08

27.08.16