

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (1-3gadi) 5dienām

Laika posmā no 19.10.2026.-23.10.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
19.10.	Mannas biezputra ar ievārījumu	PK	100/5	126,3	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	10/3/15	51,00	1,03	2,70	5,60
	Pusdienas						
	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	PK	120/10	76,00	1,30	3,90	12,3
	Makaroni ar c/g	K	140	213,0	12,3	15,3	21,3
	Burkānu salāti ar puravu		50	25,00	0,90	1,20	5,30
	Citrondzēriens		150	5	0	0	2,2
	Rudzu maize	K	10	32,60	1,80	0,36	8,10
	Auglis ābols		80	65,00	0,63	0,18	7,00
	Launags						
	Lieziedu tēja ar cukuru	P	150	95,00	2,10	1,10	6,70
	Rudzu maize ar biezpienu	PK	20/20	77,0	2,1	3,6	13
	Skolas cepumi	KP	20	84,3	0,9	3,2	8
				796,3	29,1	35,565	119,5
20.10.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	110/5	136,30	6,38	2,30	21,30
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	20,3	0,1	0,0	5
	Kliju maize ar sviestu	P:K	10/3	39,30	1,31	2,60	7,30
	Pusdienas						
	Pupiņu zupa, krējums	P	120/7	75,30	1,80	3,80	9,20
	C/g teftelis, piena mērce, vārīti kartupeli	K	50/20/90	246,30	6,20	10,00	22
	Biešu- zāļozirnīšu salāti ar krējumu		30	10,00	0,20	0,40	8,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	20,00	0,30	0,00	4,00
	Pilngraudu maize	K	10	29,40	1,77	0,28	7,60
	Launags						
	Plānā pankūka ar krējumu	PKO	75/10	124,00	3,40	5,30	17,76
	Auglis bumbieris		80	65,00	0,63	0,18	7,00
	Augļu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
				786,20	15,73	24,90	114,16
21.10.	Brokastis						
	Omlete, zaļie zirnīši	O,P,K	50/20	115,30	5,80	9,30	14,00
	Sēkļu maize ar kausēto sieru Dzintariņš	P:K	10/3	56,30	1,12	3,60	7,20
	Kumelīšu tēja ar cukuru		150	20,60	0,00	0,00	5,00
	Pusdienas						
	Biešu zupa, krējums	P	100	95,30	0,80	2,20	10,30
	C/g gulašs ar vārītiem griķiem	PK	70/90	155,30	12,10	13,60	10,90
	Citrondzēriens		150	5,00	0,00	0,00	2,20
	KĶnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50	35,00	0,07	0,02	11,30
	Rudzu maize	K	10	32,60	1,80	0,36	8,10
	Launags						
	Graudu maize ar sviestu un vārīto desu	P:K	20/5/20	90,81	1,31	6,02	8,54
	Ogu dzēriens		150	20,00	0,00	0,00	11,00
	Auglis arbūzs		80	65,00	0,28	0,10	7,90
				691,21	23,28	35,21	96,44
22.10.	Brokastis						
	Kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu	P	100/5	108,1	3,2	2,1	16,3
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	150	28	1,1	0,6	5
	Baltmaize ar sviestu	P:K	10/3	51,30	2,10	2,20	6,98
	Pusdienas						
	Zivju zupa ar dārzeņiem, krējums	ZP	100/10	115,00	1,80	2,50	11,80
	Makaroni ar sieru	K,P	80/10	185,30	10,30	13,20	14,30
	Svaigo 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	10	32,60	1,80	0,36	8,10
	Launags						
	Kellgs pārslas ar pienu	PK	20/100	98,30	2,30	6,50	15,00
	Auglis bumbieris		80	65,00	0,63	0,18	11,30
				738,60	24,86	31,04	98,92
23.10.	Brokastis						
	Prosas biezputra ar levārijumu	P	120/10	195,00	6,38	4,70	28,20
	Pilngraudu ar svaigo sieu	P,K	10/3	51,30	2,10	2,20	6,98
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	21,3	0,9	0,8	5
	Pusdienas						
	Biezpiena sieriņš	P	45	135	2,9	4,9	18
	Citrondzēriens		150	5	0	0	2,2
	Skolas cīsiņi, kartupeļu biezenis	KP	50/80	175,30	11,20	14,10	17,30
	Svaigais gurķis		30	10	0,2	0,1	8,6
	Rudzu maize	K	10	32,60	1,80	0,36	8,10
	Launags						
	Kakao dzēriens ar pienu	P	150	22	0,98	0,6	5
	Auglis ābols		80	45,00	0,63	0,18	9,60
	Graudu maize ar sviestu un sieru	P,K	20/5/20	85,00	2,02	4,48	8,54
				777,5	29,1	32,4	117,52

Izmēģināt ēdienkartē iespējamās 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

Datums:

10.11.16

Virtuves vadītāja

Lanna Jucīva



Jūrmalas Mežmalas pamatskola**Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (4-6g) 5dienām**

Laika posmā: no 19.10.2026.-23.10.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
19.10.	Mannas 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						
	Dārzeru zupa ar kāli, krējums	P	120/10	79,30	1,30	3,90	12,3
	Makaroni ar c/g	K	170	273,0	15,3	28,0	35
	Burkānu 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
	Auglis ābols		100	65,00	0,63	0,18	7,00
	Launags						
	Liepziņu tēja ar cukuru		150	21,00	0,13	0,03	5,00
	Rudzu maize ar biezpienu	PK	30/30	145,3	4,3	5,6	16
	Skolas cepumi	K	30	95,0	1,1	3,2	10
				1018,41	35,463	54,234	146,44
20.10.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	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						
	Pupu zupa, krējums	P	120/10	95,00	1,80	4,00	11,80
	C/g teftelis, piena mērce, vārīti kartupeli	KP	50/30/120	345,00	7,50	12,00	22
	Biešu- zāļzirnīšu salāti ar krējumu	P	50	10,00	0,20	0,40	8,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	20,00	0,30	0,00	4,00
	Pilngraudu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Plānā pankūka ar krējumu	PKO	75/10	124,00	3,40	5,30	17,76
	Auglis bumbieris		80	65,00	0,63	0,18	7,00
	Augļu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
				1025,62	17,72	33,12	133,83
21.10.	Brokastis						
	Omlete, zaļie zirnīši	O;P;K	50/30	187,00	5,80	9,30	14,00
	Sēklu 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						
	Biešu zupa, krējums	P	120/10	125,00	0,90	3,50	12,00
	C/g gulašs ar vārītiem griķiem	PK	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	citrondzēriens		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50	52,20	0,07	0,02	17,20
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Graudu maize ar sviestu un vārīto desu	P;K	20/5/20	90,81	1,31	6,02	8,54
	Ogu dzēriens		150	20,00	0,00	0,00	11,00
	Auglis arbūzs		80	65,00	0,28	0,10	7,90
				959,72	29,43	39,93	129,52
22.10.	Brokastis						
	Kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	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	PZ	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
	Svaigo 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						
	Kelgs pārslas ar pienu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis bumbieris		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				965,51	39,10	72,87	280,03
23.10.	Brokastis						
	Prosas 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	8,2	1
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	21,3	0,9	0,8	5
	Pusdienas						
	Biezpiena sierinā	P	45	135	2,9	4,9	18
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	Skolas cīsiņi, kartupeļu biezenis	KP	50/120	235,00	15,00	18,20	24,00
	Svaigais gurķis		30	10	0,2	0,1	8,6
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Kakao dzēriens ar pienu	P	150	22	0,98	0,6	5
	Auglis ābols		100	85,00	0,63	0,18	9,60
	Graudu maize ar sviestu un sieru	P:K	20/5/20	85,00	2,02	4,48	8,54
				955,8	39,2	40,8	129,47

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 Frejera

Datums: 16.10.26

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai":

ābols 100g 2x nedēļā

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā: no 19.10.2026.-23.10.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
19.10.	Mannas biezputra ar sojas pienu bez cukura		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						
	Dārzeņu zupa ar kāli		120	79,30	1,30	3,90	12,3
	Makaroni ar c/g	K	170	345,0	15,3	28,0	35
	Burkānu 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						
	Lieziedu tēja bez cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Rudzu maize ar svaigo gurķi	K	30/30	75,00	1,31	4,50	8,54
	Bezglutēna cepumi		30	95,0	1,1	3,2	10
	Auglis ābols		100	65,00	0,63	0,18	8,90
				982,11	32,576	51,134	142,89
20.10.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukura		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						
	Pupiņu zupa		120	95,00	1,80	4,00	11,80
	C/g teftelis, vārīti kartupeļi	K	50/120	255,00	7,50	12,00	22
	Biešu- zāļozirnīšu salāti ar krējumu		50	10,00	0,20	0,40	8,00
	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						
	Sojas piens ar bezglutēna cepumiem		150/30	20,30	0,13	0,03	5,00
	Auglis bumbieris		80	65,00	0,63	0,18	7,00
				761,62	14,42	28,72	127,07
21.10.	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						
	Biešu zupa, krējums		120	125,00	0,90	3,50	12,00
	C/g gulašs(ar sojas pienu) ar vārītiem griekiem	K	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Ogu dzēriens bez cukura		150	55,00	0,90	0,80	9,40
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		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	169,30	4,63	4,50	18,00
	Auglis arbūzs		80	65,00	0,28	0,10	7,90
				1002,31	33,61	39,20	119,67
22.10.	Brokastis						
	Kukurūzas pārslu biezputra ar sojas pienu bez cukuru	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

	Svalgo 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						
	Kellgs pārsļas ar sojas pienu	K	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00
	Auglis bumbieris		80	85,00	0,63	0,18	6,50
				985,51	39,10	72,14	250,18
	Brokastis						
23.10.	Prosas biežputra ar sojas pienu bez cukura		120	195,00	6,38	4,70	28,20
	Pilngraudu maize ar svalgo 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 ar sojas pienu		30/100	125,30	4,80	8,60	18,00
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	Vāīts v/gšķiņkītis, vārīti kartupeļi		50/120	235,00	15,00	16,20	24,00
	Svalgais gurķis		30	10	0,2	0,1	8,6
	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 gurķi	K	20/20	125,00	1,90	6,50	18,00
				986,1	40,9	46,6	138,93

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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

1

Virtuves vadītāja

Lanna Lajava

Datums:

16.10.26

Papildus LAD programma "Augļi un piens skolai" :

ābols 100g 2x nedēļā