A/S"Fēnikss"(reg.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas direktore
Antonija Zubkovska
2026.gada 05. novembrī

Mežmalas pamatskola

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (1-3g)

Laika posmā:09.11.2026.-13.11.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
09.11.	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						
	Zupa Rasolņiks, krējums	P	120/10	69,0	4,5	2,5	9,2
	Skolas Boloņas mērce ar grikiem	PK	150	204,3	15,2	21,3	28
	Marinēts gurķis		30	10,00	0,10	0,20	5,30
	Citrondzēriens		150	0,30	0,20	0,40	3,00
	Rudzu maize		10	32,60	1,80	0,25	7,20
	Launags						
	Piens	P	150	91,3	1,2	3,0	16
	Pilngraudu maize ar sviestu un vārīto desu		10/5/15	51,00	1,30	6,02	8,54
	Auglis ābols		80	56,30	0,29	0,54	10,98
				799,3	29,73	36,698	112,544
10.11.	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						
	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	100	95,30	1,03	3,10	8,02
	C/g kotlete, piena mērce ar kartupeļiem	PK	50/20/90	206,30	11,30	16,30	14,30
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		50	45,00	0,53	2,04	10,20
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		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	61,30	1,10	1,98	13,90
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru un tomātu	PK	10/3/15	35,00	1,01	3,06	5,96
11.11.	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
	Sēkļu maize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	10/3/15	69,30	1,89	4,10	14,30
	Pusdienas						
	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	100/10	85,00	2,86	3,99	3,20
	V/g strogonovs karija mērcēm vārītas grūbas	PK	80/80	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						
	Biezpiena sacepums ar āboliem, krējums	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 bumbieris		80	51,30	0,29	0,40	11,30
				757,69	39,10	37,54	107,91
12.11.	Mannas putraimu biezputra ar ievārijumu	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						
	Dārzeņu zupa ar c/g, krējums	P	120/10	115,40	0,90	2,30	15,20
	Makaroni ar sieru	KP	80/10	185,30	10,30	11,30	24
	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		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 bumbieris	PK	80	85,30	6,30	3,90	12,30
				853,40	28,95	30,08	122,60
13.11.	Brokastis						
	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	100/10	165,30	6,38	4,70	26,20
	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 zemeņu kīseli	P	30/20	145,3	2,1	3,98	16
	Citrondzēriens		150	0,30	0,20	0,40	2,00
	cepta zivju kotlete, piena mērce, vārīti rīsi	PK	150	175,30	11,30	12,30	17,30
	Burkānu salāti ar puravu		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 ābols		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 Žanna Stajera

Datums: 06.11.26

Papildus LAD programma"Augļi un piens skolai" :
piens 200ml 2x nedēļā
ābols 100g 2x nedēļā

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas direktore
Andžela Zubkovska
2026. gada 05. novembrī

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

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

Laika posmā:no 09.11.2026.-13.11.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
09.11.	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	120/10	145,3	7,8	4	25
	Auglu 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						
	Zupa Rasolņiks, krējums	P	120/10	79,30	1,30	3,90	12,3
	Skolas Boloņas mērce ar grikiem		170	273,0	15,3	28,0	35
	Marinēts gurķis		30	10,00	0,10	0,20	5,30
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	11,30
	Launags						
	Skolas piens	P	200	115,0	1,0	3,0	16
	Pilngraudu maize ar sviestu un vārīto desu	PK	20/5/20	112,30	1,31	6,02	8,54
	Auglis ābols		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				969,41	31,446	52,033	138,488
10.11.	Brokastis						
	5 graudu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	120/10	195,00	6,38	4,70	26,20
	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						
	Skābeņu zupa ar olu, krējums		120	95,00	1,80	4,00	11,80
	C/g kotlete, piena mērce ar kartupeļiem	PK	50/30/120	255,00	7,50	12,00	22
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		50	51,79	0,53	4,20	6,30
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	35,00	0,90	0,90	15,00
	Pilngraudu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
	Launags						
	Liepziedu tēja ar cukuru		150	20,30	0,13	0,03	5,00
	Skolas cepumi	P;K	40	169,20	8,07	5,30	17,76
	Pilngraudu maize ar svaigo sieru un tomātu	P;K	20/5/20	90,81	1,31	6,02	8,54
11.11.	Brokastis			1063,41	30,51	43,66	144,68
	Vārīta ola, krējums/svaigais gurķis	O;P;K	40/20/30	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						
	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	120	125,00	0,90	3,50	12,00
	V/g fileja saldskābajā mērcē, vārītas grūbas	PK	50/30/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Citrondzēriens		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						
	Biezpiena sacepums ar āboliem, krējums	P;K	70/20	125,30	4,63	4,50	18,00
	Skolas piens	P	200	115,0	0,1	0,1	16
	Auglis bumbieris		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				1119,41	34,23	41,10	149,37
12.11.	Brokastis						
	Mannas putraimu biezputra ar ievārijumu	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						
	Zupa Soļanka , krējums	P	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 gurķiem		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	16,00
	Auglis ābols		80	65,00	0,63	0,18	6,50
				965,51	31,82	32,94	130,51
13.11.	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	8,2	1
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150	21,3	0,9	0,8	5
	Pusdienas						
	Putukrējums ar zemeņu kīseli	PK	40/30	165	2,1	3,98	16
	Citrondzēriens		150	12	0,1	0,2	5
	cepta zivju kotlete, piena mērce, vārīti rīsi	PKZ	50/30/120	235,00	15,00	16,20	24,00
	Burkānu salāti ar puravu		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 ābols		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	39,4	43,0	133,47

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 Šajeva

Datums: 25.11.2026

Papildus LAD programma"Augļi un piens skolai" :

piens 200ml 2x nedēļā

ābols 100g 2x nedēļā

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas direktore
Andžela Zuikovska
2026. gada 06. novembrī

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezlaktozes, bez cukura diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5dienām

Laika posmā:no 09.11.2026.-13.11.2026.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
09.11.	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						
	Zupa Rasolņiks	k	120	79,30	1,30	3,90	12,3
	Skolas Boloņas mērce (ar sojas pienu)ar grikiem	K	100/120	273,0	15,3	28,0	35
	Marinēts gurķis		30	10,00	0,10	0,20	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						
	Sojas piens		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 ābols		80	35,80	0,28	0,10	7,90
				875,11	34,216	54,653	134,988
10.11.	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
	Kilju maize ar svaigo gurķi	K	20/20	90,81	1,31	6,02	8,54
	Pusdienas						
	Skābeņu zupa ar olu	KO	120	95,00	1,80	4,00	11,80
	C/g kotlete, ar kartupeļiem	K	50/120	255,00	7,50	12,00	22
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		50	51,79	0,53	4,20	6,30
	Aukstā Karkadē tēja 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 tomātu	K	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54
				965,30	14,74	43,65	144,68
11.11.	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						
	Dārzeņu zupa ar kāli		120	125,00	0,90	3,50	12,00
	V/g fileja saldskābajā mērcē, vārītas grūbas	K	100/120	278,00	16,64	15,30	19,00
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	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
				940,51	33,07	38,50	118,24
12.11.	Brokastis						
	Mannas putraimu 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						
	Zupa Soļanka	Z	120	115,00	1,80	4,00	11,80
	Makaroni vārīti	K	120/30	285,00	12,30	15,10	38,00

	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		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						
	Kefīrs pārslas 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	71,44	248,75
	Brokastis						
13.11.	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
	cepta zivju kotlete, piena mērce, vārīti rīsi	K	170	235,00	15,00	16,20	24,00
	Burkānu salāti ar puravu		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, 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 Zanna Kaļva

Datums: 05.11.26

Papildus LAD programma"Augļi un piens skolai" :

ābols 100g 2x nedēļā

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu: Jūrmalas Mežmalas pamatskolas direktore Anžela Zubkovska 20.26. gada 03. novembrī

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)
09.11.	Skolas Boloņas mērce ar grikiem	PK	100/150	456,30	13,00	16,00	25,00
	Marinēts gurķis		30	10,00	0,10	0,20	5,30
	Biezpiena sieriņš	P	35	145,3	1,2	3,6	24
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53
				805,51	23,13	24,82	90,88
10.11.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete, piena mērce ar kartupeļiem	PK	50/30/150	416,30	18,00	22,00	7,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		50	55,00	1,20	5,30	9,50
	Saldskābā maize	K	20	58,00	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				600,20	20,44	28,22	57,50
11.11.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	8
	V/g fileja saldskābajā mērcē, vārītas grūbas	PK	70/150	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
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				592,81	19,74	23,98	52,60
12.11.	Zupa Soļanka , krējums	P	200/10	165	10	5,3	11,3
	Vārīti makaroni ar sieru	PK	150/30	255,30	3,60	12,00	33
	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		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 bumbieris		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
13.11.	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P	200/10	356,30	12,00	16,30	18,30
	Burkānu salāti ar puravu		50	39,3	0,9	2,1	9,8
	Putukrējums ar zemeņu kīseli	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
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				602,21	19,64	25,38	69,70

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 Ilona Kajeva

Datums: 05.11.26

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Jūrmalas Mežmalsas pamatskolas direktore
Andžela Zubkovska
29. gada 03. novembrī

Jūrmalas Mežmalsas pamatskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
09.11.	Skolas Boloņas mērce ar grikiem	PK	150/170	489,30	18,30	18,30	36,00
	Marinēts gurķis		50	16,00	0,10	0,20	8,30
	Biezpiena sieriņš	P	35	145,3	1,2	3,6	24
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	Rudzu maize	K	30	64,30	1,20	0,92	23,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				810,90	26,80	27,02	100,60
10.11.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete, piena mērce ar kartupeļiem	PK	702/30/170	375,30	15,30	22,00	7,00
	Vārīti kartupeļi		170	135,30	0,90	2,30	26,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		70	75,30	3,60	2,30	16,30
	Saldskābā maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				862,12	23,54	27,32	91,82
11.11.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	125,3	2,3	5,3	16,3
	V/g fileja saldskābajā mērcē, vārītas grūbas	K	120/170	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
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				747,30	19,18	30,72	94,20
12.11.	Zupa Solanka , krējums	P	200/10	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 gurķiem		70	68,30	1,14	3,60	14,20
	Auglis bumbieris		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
13.11.	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	PK	70/30/170	496,30	16,90	22,00	21
	Burkānu salāti ar puravu		70	45	0,9	2,6	12
	Putukrējums ar zemeņu kīseli	P	40/100	165	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
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				801,30	23,20	32,02	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

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja Zanna Gajcva

Datums: 05.11.26

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu: Jūrmalas Mežmalas pamatskolas direktore Andžela Zubkovska 2026.gada 05. novembrī

Jūrmalas Mežmalas pamatskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 5.-9.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
09.11.	Skolas Boloņas mērce(ar kartupeļu cieti) ar grikie	P	150/170	485,30	18,30	18,30	36,00
	Marinēts gurķis		30	10,00	0,10	0,20	5,30
	Skolas cepumi(bezglutēna)	P	50	145,3	1,2	3,6	24
	Citrondzēriens		150	0,00	0,00	0,00	0,00
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
				801,30	27,59	27,29	106,58
10.11.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200	145,00	1,90	3,60	12,20
	C/g kotlete(bez baltmaizes), krējums ar kartupeļie	P	70/20/170	487,30	15,30	22,00	7,00
	Aukstā Karkadē tēja ar cukuru		150	70,90	0,04	0,00	17,70
	Svaigo kāpostu salāti ar dillēm		100	75,30	3,60	2,30	16,30
	Rīsu galete		30	55,00	1,70	0,65	21,30
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				833,50	20,64	24,95	62,30
11.11.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	145	2,3	5,3	16,3
	V/g fileja saldskābajā mērcē, vārīti griķi	P	120/170	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
	Citrondzēriens		150	1,40	0,08	0,00	0,07
	"Skolas piens "	P	200	96,00	6,00	4,00	9,00
				717,70	19,68	30,45	85,27
12.11.	Zupa Soļanka , 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
	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem		70	55,00	1,14	3,60	14,20
	Auglis bumbieris		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
13.11.	Cepts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	70/20/170	478,30	15,00	22,00	21
	Burkānu salāti ar puravu		70	39,3	0,9	2,1	9,8
	Putukrējums ar zemeņu ķīseli	P	40/100	165	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
	"Skolas auglis" ābols		100	56,30	0,29	0,54	10,98
				737,60	21,80	31,25	77,10

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 Lanna Isajeva

Datums: 05.11.26