

1.-4. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Jūrmalas Valsts ģimnāzijas sākumskola

Apstiprinu

Datums:

3 nedēļa/ 1. diena

15.09-19.09.2025

Recep- tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			olbaltumv ielas	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	150/5	1,94	4,08	8,98	77,42	A7
G48	Cūkgaļas gulašs īstais	80	13,82	9,51	2,82	152,53	A1
Pied3	Vārīti rīsi	150	3,86	1,60	39,20	188,15	0
S49	Ābolu-kāpostu salāti ar selērijas kātiem	50	0,60	3,62	5,97	53,59	A10
*	Piens 2.5% (vai kefīrs)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Sv6	Saldskābmaize	17	1,41	0,24	8,16	41,99	A1
Kopā:			28,03	23,05	74,14	609,68	1,5/0,7
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

3 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z19.2	Ziedkāpostu zupa ar zaļumiem VEG	150	2,56	3,99	10,91	88,66	A9
G69	Vistas gaļas strogonovs	80	10,27	16,45	7,06	219,10	A1,A7
Pied1/V	Vārīti griķi	150	9,07	2,38	45,65	249,12	0
S40.P	Burkānu un ābolu salāti ar ķirbi	50	0,55	3,06	6,53	54,65	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām	200	0,35	0,15	8,50	31,50	0
Kopā:			25,31	26,37	94,43	719,39	2,1/0,5
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

3 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
Z4/Lec	Lēcu VEG zupa ar krējumu	150/6	6,38	3,90	16,94	125,71	A7
G17.P	Tefteļi tomātu-krējuma mērcē	80/40	11,29	16,91	18,50	281,35	A1,A3,A7
Pied4	Kartupeļi vārītie	150	3,00	0,60	24,30	115,50	0,0
S64	Biešu salāti ar kāpostiem un mārrutkiem	50	0,78	3,65	3,67	44,66	0,0
Dz8.1	Apelsīnu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Sv6	Saldskābmaize	17	1,41	0,24	8,16	41,99	A1
Kopā:			23,05	25,32	72,17	612,41	0/0,8
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

3 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
Z32	Sēņu (šampinjonu) zupa VEG ar krējumu	150/10	2,86	4,88	8,53	88,62	A7
G37.1	Plovs ar vistas gaļu	180	13,45	9,36	41,10	302,99	0
S50	Burkānu salāti Gruzijas gaumē	50	0,91	3,75	4,28	59,23	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
*	Piens 2.5% (vai kefīrs)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			26,14	22,34	78,69	623,21	0,5/1,1
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

3 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G70	Makaroni Jūmieku gaumē	250	19,18	11,32	51,00	387,51	A1
D16.1	Zaļo zirnīšu un jaunkāpostu salāti ar krējumu	50	1,72	1,27	3,15	27,62	A7
B14	Biezpiena krēms ar ogu mērci	60/100	5,15	15,09	44,72	336,48	A7
Dz8.1	Upeņu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Kopā:			26,23	27,70	99,47	754,82	10/0,1
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	64	50	53	50	50	267	240
Kartupeļi /neto/	28	0	168	42	0	238	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	205	13	16	210	63	506	500
Dārzenu un augļu vai ogas kopā	140	263	121	86	136	746	700
Cukurs, dienā	2	2	0	1	10		Līdz 10g/dienā