

Pumpuru vidusskola

2021.gada _____

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām 2.39€ vērtībā
Laika posmā: 11.10.2021.-15.10.2021.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
11.10.	Prosas putrainu biežputra ar ievārījumu	PK	200/10	198	7,8	4	32,2	0,23
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Saldskmaize ar sviestu	PK	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Pupu zupa, krējums	P	150/10	95,0	4,5	2,5	15	0,21
	Plovso ar c/g	K	150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,88
	Marinēts gurķis		50	3	0,6	0,5	1,8	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	13,20	0,07
	Rudzu maize		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Piena zupa ar nūdelēm	K;P	200	165,0	8,2	5,6	12	0,45
	S/dsk. maize ar sviestu	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,09
	Auglis ābols		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,16
				1140,664	44,46	51,854	159,266	2,39
12.10.	Brokastis							
	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem	O;P;K	70/10	187,00	5,80	9,30	20,00	0,48
	S/dsk. maize ar sviestu	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,09
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	0,10	1,84	1,61	71,00	0,07
	Pusdienas							
	Siera zupa ar dārzeņiem	P	150	156,00	4,50	9,20	8,40	0,26
	C/g tefelis, piena mērce ar vārītiem kartupeļiem	PK	50/120	315,20	16,64	19,27	29,20	0,77
	Meža ogu dzēriens		200	45,00	0,53	2,04	10,20	0,07
	Svaio kāpostu salāti ar puravu		50	52,20	0,07	0,02	17,20	0,11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Rauga pankūka ar krējumu	P;K	75/20	165,00	4,63	6,55	24,00	0,28
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Auglis plūmes		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,16
13.10.				1123,96	36,99	52,86	217,66	2,39
	Brokastis							
	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195	4,2	2,2	30	0,27
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	200	81,343	2,224	1,991	13,619	0,11
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	85,00	2,02	4,48	16,77	0,09
	Pusdienas							
	Zupa "Borščs", krējums	P	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,36
	Cepta heka kotlete, piena mērce, vārīti makaroni	P;K;Z	50/50/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,78
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Tomātu, gurķu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34	0,18
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Kellgs pārslas ar pienu	PK	30/150	154,00	5,80	2,50	12,00	0,34
	Auglis ābols		100	0,30	0,63	0,18	75,00	0,16
	KOPĀ			1038,27	39,10	35,09	195,01	2,39
14.10.	kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,26
	Augļu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Kliju maize ar sviestu	P;K	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	150/10	110,00	4,50	2,30	15,20	0,29
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	PK	50/50/120	255,00	7,50	12,00	28	0,80
	Biešu salāti ar krējumu	P	50	51,79	0,53	4,20	6,30	0,11
	Upeņu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	53,0	1,6	9,2	35	0,07
	Biezpiena sacepums ar āboliem, un krējumu	P;K	50/20	185,00	8,07	5,30	17,76	0,37
	Balt maize ar sviestu	P;K	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Auglis melone		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,12
				1086,78	25,42	50,21	180,82	2,39
	Brokastis							
15.10.	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,26
	Saldskabā maize ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	8,2	1	0,07
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	53,0	1,6	9,2	35	0,07
	Pusdienas							

Saldā biezpiena masa ar ievārījumu	P	50/20	239,00	3,40	12,00	28,00	0,42
Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07
Skolas cīsiņš, krējuma mērce ar vārītiem kartupeļiem	P;K;	50/50/120	235,00	15,00	16,20	24,00	0,73
Burkānu salāti ar sēklinām		50	33	0,49	1,5	4,34	0,14
Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
Launags							
Kakao dzēriens ar pienu	P	200	53,0	1,6	9,2	35	0,12
Auglis banāns		75	40	0,4	0,1	12,2	0,21
Karstmaize	KP	20/5/20	125,00	1,90	6,50	24,00	0,28
			1162,0	40,2	67,8	205,51	2,39

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, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Kopējais sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

Pumpuru vidusskola

2021.gada _____

Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
11.10.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,28
	Plovs ar c/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	1,10
	Marinēts gurķis		50	42	1,2	0,1	2	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,13
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				727,32	18,55	28,36	86,117	1,74
12.10.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	172,00	5,60	11,90	8,40	0,39
	C/g teftelis ar pienu mērce, vārītiem kartupeļiem	P;K	60/50/150	280,00	13,00	12,00	25	1,05
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,08
	Svaio kāpostu salāti ar puravu		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,19
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				608,22	21,14	26,30	69,01	1,74
13.10.	Zupa "Borščs", krējums	P	200/10	95,00	6,40	2,50	26,00	0,32
	Cepta heka kotlete, pienu mērce, vārīti makaroni	P;K;Z	60/50/150	394,00	13,00	18,20	25	1,11
	Tomātu , gurķu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34	0,20
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,19	0,10	18,00	0,08
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				633,52	21,93	22,66	85,75	1,74
14.10.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	200/10	145,5	12,3	4,9	18	0,39
	C/g gulašs unģāru gaumē ar griķiem	P	50/50/150	385,00	9,50	18,20	35,2	1,06
	Biešu salāti ar krējumu	P	50	35,00	1,00	1,20	7,90	0,18
	upēņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,08
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				706,80	25,74	24,84	98,20	1,74
15.10.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00	0,45
	Skolas cīsiņi pienu mērce ar makaroniem	PK	50/50/150	232,00	13,60	11,00	16	0,82
	Auglis bumbieris		100	75,00	0,36	0,00	16,80	0,25
	Burkānu salāti ar sēklinām		50	33	0,49	1,5	4,34	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				664,19	17,51	20,65	86,64	1,74

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, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Kopējais sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

Pumpuru vidusskola

2021.gada _____

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. izglītojamajiem 1.96€ vērtībā.

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
11.10.	Pupiņu zupa , krējums	P	250/10	125,20	3,50	4,70	15,3	0,27
	Plovs ar c/g		250	486,20	16,20	23,00	53,2	1,24
	Marinēts gurķis		70	50,70	0,19	0,00	18,00	0,14
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,20
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,03
				816,30	24,29	28,62	134,727	1,96
12.10.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	250	247,00	8,00	17,00	12,00	0,48
	C/g teftelis, piena mērce ar vārītiem kartupeļiem	P	75/50/180	388,00	9,40	14,50	28,00	1,19
	Meža ogu dzēriens		200	61,00	0,20	0,20	18,00	0,08
	Svaio kāpostu salāti ar puravu		70	50,70	0,19	0,00	9,20	0,19
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82	0,03
				806,70	21,49	32,42	92,02	1,96
13.10.	Zupa "Borščs", krējums	P	250/10	135,20	8,00	5,20	34	0,38
	Cepta heka kotlete, piena mērce, vārīti makaroni	P;K;Z	75/50/180	465,20	18,20	27,20	49,00	1,24
	Tomātu , gurķu salāti		70	48,00	0,70	2,10	6,20	0,20
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	78,00	0,07	0,02	17,00	0,08
	Rudzu maize	K	60	120,00	6,20	0,72	28,00	0,07
				846,40	33,17	35,24	134,20	1,96
14.10.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	250/10	127	3	7	10	0,44
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	PK	70/70/180	495,60	9,50	20,40	50,1	1,25
	Biešu salāti ar skābo krējumu	P	70	61,00	1,00	1,20	7,90	0,16
	upeņu dzēriens		200	72,00	0,19	0,00	18,20	0,08
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,60	0,03
				815,60	17,39	29,32	110,80	1,96
15.10.	Saldā biezpiena masa ar zemu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00	0,45
	Skolas cisiņi piena mērce ar makaroniem	PK	100/50/180	412,30	9,50	20,40	41	1,12
	Burkānu salāti ar sēkliņām		30	0,9	0,2	0,1	1,5	0,12
	Auglis bumbieris		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,16
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,86	0,03
				818,20	15,56	29,12	125,16	1,96

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Pumpru vidusskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām 2.39€ vērtībā

Laika posmā: 11.10.2021.-15.10.2021.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
11.10.	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	244	7,8	4	28,2	0,30
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09
	Pusdienas							0,00
	Pupiņu zupa , krējums	P	150/10/20	2,1	4,5	2,5	15	0,25
	Plovs ar c/g		150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,84
	Marinēts gurķis		50	3	0,6	0,5	1,8	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	13,20	0,07
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Piena zupa ar bezglutēna nūdelēm	P	200	165,0	8,2	5,6	12	0,49
	Auglis bumbieris		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,14
12.10.	Brokastis							2,39
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09

	Vārīta ola, krējums	PO	40/10	101,30	1,31	5,20	9,20	0,35
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	77,00	1,00	0,00	18,26	0,07
	Pusdienas							0,00
	Siera zupa ar dārzeņiem	P	150	71,44	2,86	3,99	3,20	0,26
	C/g teftelis, krējums ar kartupeļiem	P	50/20/120	315,20	16,64	19,27	29,20	0,81
	Meža ogu dzēriens		200	45,00	0,53	2,04	10,20	0,07
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,18
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Rīsu gaļete ar sviestu ar sieru	P	2gb	145,00	11,30	16,00	23,00	0,30
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Auglis plūmes		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,16
	KOPĀ			1019,41	37,13	54,93	135,92	2,39
								0,00
13.10.	Brokastis							0,00
	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	165,2	4,2	2,2	30	0,27
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09
	Zāļu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							0,00
	Zupa "Borščs", krējums	P	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,26
	Cepta heka fileja(bez miltiem), krējums, bezbglutena ma	P;Z	50/20/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,87
	Tomātu gurķu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34	0,16
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	34,20	0,19	1,20	14,20	0,07
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Kellogs pārslas(bez glutēna) ar pienu	P	30/150	177,00	2,00	13,00	11,00	0,45
	Auglis ābols		100	0,30	0,63	0,18	75,00	0,12
	KOPĀ			926,99	39,10	46,12	190,13	2,39
14.10.	kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,26
	Augļu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							0,00
	Skābeņu zupa ar olu(bez putraimēm), krējums	PO	150/10	129,00	4,50	2,30	15,20	0,33
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez miltiem) ar gri	P	50/20/120	321,00	7,50	15,00	28	0,78
	Biešu salāti ar skābo krējumu	P	50	51,79	0,53	4,20	6,30	0,11
	upeņu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Saldā biezpiena masa ar ogu ķīseli	P	50/100	8,6	6,5	12,2	35	0,47
	Auglis melone		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,18
				942,37	22,25	44,88	154,52	2,39
15.10.	Brokastis							0,00
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Griķu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,26
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
	Pusdienas							0,00
	Saldā biezpiena masa ar ievārījumu	P	50/20	239,00	3,40	12,00	28,00	0,38
	Vārīts v/g šķiņķītis), krējums, kartupeļi	PZ	50/20/120	285,20	15,00	16,20	28,20	0,73
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07
	Burkānu salāti ar sēklinām		50	33	0,49	1,5	4,34	0,12
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,07
	Melnā tēja ar pienu	P	200	2,1	1,6	9,2	53	0,12
	Auglis banāns		75	40	0,4	0,1	12,2	0,21
	Rīsu gaļete ar sviestu un sieru	P	20/7/20	90,81	1,31	6,02	8,54	0,25
				1070,99	33,29	65,20	237,80	2,39

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, piens produkti- P, rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Kopējais sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S" Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņenieca

Pumpuru vidusskola

2021.gada _____

Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem 1.74€ vērtībā .

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
11.10.	Pupuņu zupa, krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,28

	Plovs ar c/g		150/50	435,00	13,00	22,00	37,1	1,10
	Marinēts gurķis		50	15	0,84	1,2	2	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,13
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				700,32	18,19	28,46	86,117	1,74
12.okt	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200/10	78,00	2,80	4,16	7,50	0,39
	C/g teftelis ar kartupeļu biezeni	P	60/150	285,00	14,00	12,00	28	1,05
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,08
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,19
	Rīsu galete		20	82	2,5	0,4	21,2	0,02
				560,90	19,99	18,60	79,90	1,74
13.10.	Zupa "Borščs", krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,34
	Cepta heka fileja(bez miltiem), krējums, bezbglutena ma	P;Z	60/20/150	435,00	13,00	23,00	37,1	1,11
	Tomātu , gurķu salāti		50	35	0,84	2	4	0,19
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,08
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				662,12	18,12	30,24	73,61	1,74
14.10.	Skābenzupa(bez putrainiem) ar olu , krējums	Po	200/10	185,2	12,3	4,9	18	0,39
	C/g gulašs unģāru gaumē(bez miltiem) ar griķiem	P	50/20/150	356,20	9,50	18,20	35,2	1,06
	Biešu salāti ar skābo krējumu	P	50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,18
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,08
	Rīsu galete		20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				743,70	25,74	24,84	98,20	1,74
15.10.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00	0,36
	Vārīts v/g šķiņķītis), krējums, kartupeļi	P	50/20/150	373,00	9,50	18,00	50,1	1,02
	Auglis bumbieris		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,13
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	33	0,49	1,5	4,34	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				792,19	13,41	27,65	120,74	1,74

Izmaiņas edienkartē 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.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Itumv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

Skolas medmāsa _____

Virtuves vadītāja _____

Datums: _____

Pumpuru vidusskola Launaga ēdienkarte

No 11.10.2021.-15.10.2021.

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g±10%)	CenaLVL(€Cena EUR	
		algēl	(ar PVN)
11.10.			
Piena zupa ar nūdelēm	KP 200	140/30	0,45
Graudu maize ar sviestu un sieru	KP 20/5/20		0,27
Cepumi Skolas	KP 50		0,28
kopā			1,00
12.10.			
Launags			
Rauga pankūka , krējums	KP 75/10	5,9	0,35
Piena dzēriens Rasēns	200	51,47	0,65
kopa			57,4
kopā			1,00
13.10.			
Launags			
Kelloģis pārslas ar pienu	PK 30/200		0,55
Biezpiena sieriņš Kārums	KP 20/5/20		0,45
kopā			1,00
14.10.			
Launags			
Biezpiena sacepums ar āboliem , krējums	PKO 150/20	5,9	0,77
Rudzu maize ar svaigo gurķi	PK 20/5/20		0,16
Augļu tēja ar cukuru	200		0,07
kopā			1,00
15.10.			
Launags			

Piena dzēriens Rasēns		200	51,47	0,65
Karstmaize	KP	30/5/25		0,35
kopā				1,00

* 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.