

Pumpuru vidusskola

Ēdienkarte (5-6g) 5dienām

Laika posmā: 13.09.2021.-19.09.2021.

Datums	Nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Uzturvērtība gramos				Cena EUR
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāt	Kcal	
13.09.	Mannas biezputra ar ievārījumu	P	150/10	6,6	6,2	18	189	0,24
	Lieziedu tēja ar cukuru		200	0,90	0,13	0,03	74,00	0,07
	Sdskmaize ar sviestu	PK	20/5	1,20	1,31	6,02	75,00	0,09
	Pusdienas							0,00
	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	150/10	1,50	5,20	0,70	95,00	0,19
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	K	100/120	10,20	12,10	14,20	325,00	0,81
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	0,90	1,40	1,50	32,00	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,90	0,19	0,00	65,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	8,40	1,26	0,25	45,00	0,02
Launags	Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu	O;P	80/10	165,0	8,2	5,6	12	0,50
	Auglis bumbieris		80	0,9	0,4	0,1	55	0,19
	Apelsīnu dzēriens	PK	200	1,30	0,13	0,03	75,00	0,07
				197,8	36,527	46,428	1042	2,39
Brokastis	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	150/10	6,6	5,6	35,0	235	0,33
14.09.	Graudu maize ar svaigo tomātu	P;K	20/5/10	1,2	6,8	8,2	96	0,15
	"Karkadē" tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	10,0	32	0,07
Pusdienas	Skābo kāpostu zupa, krējums, rudzu maize		150/10/20	2,1	4,5	10,4	85	0,22
	C/g kotlete, piena mērce ar kartupeļiem	KP	50/150	10,8	18,3	28,0	359	0,85
	Biešu salāti		50	1,8	3,5	3,031	43	0,12
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	0,20	0,20	0,40	78,00	0,07
Launags	Rauga pankūka, krējums	K'P	75/20	5,7	3,5	40,1	135	0,26
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	1,8	1,2	5,0	41	0,07
	Auglis plūmes		80	0,40	0,10	15,50	51	0,24
				30,7	43,7	155,6	1155	2,39
brokastis	Vārīta ola, skābais krējums	PO	40/20	145,00	11,20	5,20	2,60	0,48
15.09.	S/dsk. maize ar sviestu	P;K	20/5	1,90	1,31	4,50	75,00	0,09
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	0,90	1,84	1,61	75,00	0,07
Pusdienas	Biešu zupa, krējums, rudzu maize	PK	150/10/20	2,4	2,4	19,2	145	0,23
	L/g strogonovs ar rīsiem	P;K	50/50/120	13,5	16,6	28,0	280	0,93
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	0,60	0,30	5,20	42,00	0,11
	Meža ogu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	72,00	0,07
Launags	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	4,00	2,00	36,00	145,00	0,26
	Auglis banāns		80	1,20	0,28	0,10	75,00	0,15
				169,7	36,1	100,2	911,6	2,39
Brokastis	5 graudu biezputra ar ievārījumu	K;P	150/10	5,2	6,2	54,2	225	0,26
16.09.	Sēklu maize ar sviestu	P;K	20/5	1,2	7,6	8,2	96	0,09
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
Pusdienas	Zupa "Soļanka", krējums, rudzu maize	PK	150/10/20	5,5	5,2	18,0	155	0,37
	Makaroni ar sieru	K;P	100/30	15,00	14,39	24,04	265,00	0,47
	Salāti Svaigums		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,16
	Rabarberu dzēriens		200	95,00	0,20	0,40	20,10	0,07
Launags	Sakņu salāti ar v/g, baltmaize ar sviestu	PKO	100/20/5	9,0	8,2	5,6	145	0,56
	Augļu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
	Auglis melone		80	0,6	0,5	10,2	55	0,26
				165,0	44,8	121,1	963,4	2,39
Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra ar ievārījumu	K;P	150/10	5,2	6,2	54,2	225	0,26
17.09.	Graudu maize ar sviestu	K;P	20/7	2,2	6,8	8,2	86	0,09
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	12,7	72	0,07
				7,5	13,0	75,1	383	0,43
Pusdienas	Heka filejas kotlete, piena mērce, vārīti rīsi	P;Z;K	50/50/120	15,3	13,2	23,0	255	0,81
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04	0,16
	Aukstā karkadē tēja		200	0,20	0,20	0,00	72,00	0,07
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	30/50	25,00	5,20	2,30	175,00	0,26

				46,4	18,9	25,3	503,04	1,30
Launags	Biezpiena plācenītis, krējums	P;K;O	60/10	17,00	8,07	6,42	145,00	0,43
	mežrozīšu tēja ar cukuru		200	12,70	0,13	0,03	54,00	0,07
	Auglis ābols		100	7,90	0,28	0,10	75,00	0,17
				37,60	8,48	6,54	274,00	0,67
				91,50	40,42	107,02	1160,04	2,39

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

lūtēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena produkti- P,rieksti-selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

2021.gada _____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
13.09.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	112,30	7,80	2,50	17,20
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	50/50/150	345,00	14,10	23,00	42,2
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Auglis bumbieris		120	62,00	0,36	0,00	16,80
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40
				650,50	24,98	27,27	107,10
14.09.	Skābo kāpostu zupa, krējums	PK	200/10	94,00	2,10	5,70	9,8
	C/g kotlete , piena mērce ar vārītiem kartupeļiem	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28
	Biešu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	21,00	0,17	0,03	5,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				602,32	22,32	29,89	59,509
15.09.	Biešu zupa , krējums	P	200/10	131,60	4,60	5,90	14,9
	L/g strogonovs ar rīsiem	P,K	50/50/150	385	10,1	15	39,2
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	47,00	4,10	3,60	1,40
	Meža ogu dzēriens		200	95,00	0,20	0,40	20,10
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
				699,79	20,26	25,15	84,07
16.09.	Zupa "Soļanka", krējums	PK	200/10	181,20	6,30	12,10	8,30
	Makaroni ar sieru	K;P	160/30	324,00	11,90	14,20	34,00
	Salāti Svaigums		50	22	2	0,1	2,3
	Auglis banāns		110	78,00	1,10	0,00	7,20
	Rabarberu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				704,59	22,63	26,67	78,50
17.09.	Piena zupa ar nūdelēm	P	200	212,00	1,70	7,70	24,00
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P;K	50/50/150	394,00	13,00	18,20	25
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				728,59	16,48	26,19	77,24

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

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:

lūtēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena produkti- P,rieksti-selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:
Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece
2021.gada _____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 5.-8.kl. Izglītojamajiem

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
13.09.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	250/10	141,00	2,30	4,10	21,20
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	PK	70/70/180	546,00	21,20	26,20	49,00
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Auglis bumbieris		120	62,00	0,36	0,00	16,80
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	15,20
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				899,52	27,18	32,18	118,91
14.09.	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	250/10	145,20	2,40	8,60	13,80
	C/g kotlete , piena mērce ar kartupeļiem	KP	70/70/180	452,00	18,20	25,00	37,00
	Biešu salāti		70	65,00	0,70	2,80	12,00
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	78,00	0,17	0,03	19,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				800,52	23,32	36,79	94,21
15.09.	Biešu zupa, krējums	P	250/10	163,00	5,75	7,30	17,50
	L/g strogonovs ar rīsiem	P,K	70/70/180	425,00	20,90	16,50	48,20
	Burkānu salāti ar ķirbi		70	60,00	0,90	4,00	7,00
	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	24,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				810,32	29,60	28,56	109,11
16.09.	Zupa "Soļanka", krējums	PK	250/10	241,00	7,90	17,50	15,60
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	408,00	17,00	12,50	55,70
	Salāti Svaigums		70	48,00	1,80	2,20	6,10
	Auglis banāns		110	64,00	1,10	0,00	7,20
	Rabarberu dzēriens		200	95,00	0,20	0,40	20,10
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				916,32	29,85	32,96	117,11
17.09.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	250	212,00	1,70	7,70	24,00
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	PK	70/50/180	482,00	19,60	19,00	39,60
	Svaigais gurķis		70	6,80	0,36	0,06	1,80
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	24,20
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				836,62	23,71	27,12	102,01

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumv(g) 20-37, tauki(g) 27-38 ogļhidrāti (g) 90-147, enerģ.vērtība(kcal) 800-980.

* 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 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:
Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

2021.gada _____

Pumpuru vidusskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
13.09.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	133,00	7,80	0,70	17,20
	Skolas Boloņas mērce(bez miltiem) ar griķiem	P	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30

	Auglis bumbieris		120	62,00	0,36	0,00	16,80
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rīsu galete		20	41,00	1,25	0,25	8,40
				761,20	24,98	25,47	107,10
14.09.	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	200/10	94,00	2,10	5,70	9,8
	C/g kotlete(bez maizes), krējums, kartupeļi	P	50/20/150	395,00	16,80	22,30	28
	Biešu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	21,00	0,17	0,03	5,00
	Rīsu galete		30	60,32	1,85	0,36	12,41
				602,32	22,32	29,89	59,509
15.09.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	145,00	6,30	5,70	16,3
	V/g strogonovs karija mērcē(bez miltiem)ar rīsiem	P	50/50/150	412,2	16,1	24	33,8
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20
	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	24,00
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47
				742,39	24,46	33,15	88,10
16.09.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	188,00	6,30	13,00	8,30
	Makaroni (bez glutēna)ar sieru	P	160/30	359,00	16,20	12,00	45,00
	Salāti Svaigums		50	22	2	0,1	2,3
	Auglis banāns		110	64,00	1,10	0,00	7,20
	Rabarberu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50
				732,39	26,93	25,37	89,50
17.09.	Piena zupa ar bezglutēna nūdelēm	P	200	212,00	1,70	7,70	24,00
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	50/20/150	339,00	12,00	15,20	15,00
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50
				673,59	15,48	23,19	67,24

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās
Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)23-37, oghidrāti(g)79-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

lūtēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena produkti- P,rieksti- selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Kopējai 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

2021.gada _____

Pumpuru vidusskola

Diētas ēdienkarte bezglutēna, bez l/g 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Oghidr āti (g)
13.09.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	133,00	7,80	0,70	17,20
	Skolas Boloņas mērcē(bez miltiem) ar griķiem	P	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Auglis bumbieris		120	62,00	0,36	0,00	16,80
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rīsu galete		20	41,00	1,25	0,25	8,40
				761,20	24,98	25,47	107,10
14.09.	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	200/10	94,00	2,10	5,70	9,8
	C/g kotlete(bez maizes), ar kartupeļu biezeni	P	50/150	395,00	16,80	22,30	28
	Biešu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	21,00	0,17	0,03	5,00
	Rīsu galete		30	60,32	1,85	0,36	12,41
				602,32	22,32	29,89	59,509
15.09.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	131,00	4,60	5,90	14,9
	V/g strogonovs(bez miltiem)) ar rīsiem	P	50/20/150	235,00	15,30	10,20	32
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20

	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	25,00
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47
				551,19	21,96	19,55	85,57
16.09.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	188,00	6,30	12,10	8,30
	Makaroni (bezglutēna) ar sieru	P	160/30	365,00	11,90	16,00	34,00
	Salāti Svaigums		50	22	2	0,1	2,3
	Auglis banāns		110	64,00	1,10	0,00	7,20
	Rabarberu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,50
				738,39	22,63	28,47	78,50
17.09.	Piena zupa ar bezglutēna nūdelēm	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P	200/10	339,00	12,00	15,20	15,00
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,50
				673,59	15,48	23,19	67,24

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

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:

lutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piena produkti- P, rieksti- selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Kopējai 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
2021.gada _____

Pumpuru vidusskola

Bezglutēna ēdienkarte (5-6g) 5dienām

Laika posmā: 13.09.2021.-17.08.2021.

Datums	Nosaukums	AK*	porcijas svars (n)+10%	Uzturvērtība gramos				Cena EUR
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāt	Kcal	
Brokastis	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	2,3	6,2	2,3	152	0,26
13.09.	Ļiepziedu tēja ar cukuru		200	0,90	0,13	0,03	75,00	0,07
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	2,60	1,31	6,02	75,00	0,09
	Pusdienas							0,00
Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	150/10	2,05	5,20	0,70	110,00	0,18
	Skolas Boloņas mērce (bez miltiem) ar griķiem	P	50/50/150	25,00	12,10	14,20	252,00	0,78
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,10	0,19	16,00	72,00	0,07
	Rīsu gaļete		20	2,20	1,26	0,25	41,00	0,02
	Launags							0,00
Launags	Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu	O;P	80/10	165,0	8,2	5,6	12	0,50
	Auglis bumbieris		75	12,2	0,4	0,1	41	0,16
	Melnā tēja ar pienu un cukuru	P	200	0,90	0,13	0,03	75,00	0,14
				245,25	36,527	46,728	909,3	2,39
								0,00
Brokastis	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	6,6	5,6	35,0	235	0,33
14.09.	Rīsu gaļete, sviests, svaigais tomātu	P	20/5/20/20	1,2	6,8	8,2	96	0,15
	"Karkadē" tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	10,0	72	0,07
Pusdienas	Skābo kāpostu zupa, krējums, rīsu gaļete	P	150/10/20	2,1	4,5	10,4	85	0,26
	C/g kotlete (bez maizes), krējums ar kartupeļiem	P	50/20/150	10,8	18,3	28,0	359	0,82
	Biešu salāti		50	4,30	1,40	1,50	32,00	0,16
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	0,20	0,20	0,40	78,00	0,07
Launags	Cepumi (bezglutēna) ar pienu	P	40/160	6,2	2,224	15,3	65	0,30
	Auglis plūmes		80	0,40	0,10	15,50	51	0,24
				31,9	39,1	124,3	1073	2,39
brokastis	Vārīta ola, skābais krējums	PO	40/20	145,00	11,20	5,20	2,60	0,48
15.09.	Piparmētru tēja ar cukuru		200	12,00	1,84	1,61	75,00	0,07
Pusdienas	Biešu zupa, krējums, rīsu gaļete	P	150/10/20	2,4	2,4	19,2	145	0,19

	V/g strogonovs karija mērcē (bez miltiem) ar rīsiem	P	50/50/120	13,5	16,6	33,8	380	0,83
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	0,60	0,30	5,20	42,00	0,11
	mežaogu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	102,00	0,07
Launags								0,00
	Saldā biezpiena masa ar ķīseli, rīsu gaļete	P	50/100/20	6,2	8,5	25,2	153	0,51
	Auglis banāns		80	0,30	0,63	0,18	75,00	0,12
				180,2	41,6	90,8	974,6	2,39
Brokastis	Prosas pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	5,2	6,2	54,2	225	0,26
16.09.	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	1,2	7,6	8,2	96	0,09
	Liepziņu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
Pusdiens	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums, rīsu gaļete	P	150/10/20	5,5	5,2	18,0	155	0,36
	Makaroni (bez gļutēna) ar sieru	P	100/30	15,00	14,39	24,04	219,00	0,47
	Salāti Svaigums		50	2,3	2	0,1	22	0,16
	Auglis melone		80	0,6	0,5	10,2	55	0,26
	Rabarberu dzēriens		200	0,3	0,1	11,2	65	0,07
Launags	Sakņu salāti, rīsu gaļete ar sviestu	P	100/20/5	9,0	8,2	5,6	145	0,57
	Augļu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
				42,7	46,9	149,9	1088	2,39
Brokastis	Prosas biezputra ar ievārījumu	P	100/101	109,00	11,20	5,20	2,60	0,32
17.09.	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/7	2,2	6,8	8,2	96	0,09
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	12,7	51,3	0,13
				111,3	18,0	26,1	149,9	0,55
Pusdiens	Zivju kotlete (bez maizes) ar krējumu ar vārītiem kartupeļiem	P;Z;O	50/20/120	15,3	13,2	23,0	255	0,75
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04	0,16
	Aukstā karkadē tēja		200	0,10	0,20	0,00	18,70	0,07
	Putukrējums ar zemeņu ķīseli		30/100	5,00	4,00	9,00	135,00	0,26
				26,3	17,7	32,0	409,74	1,24
Launags	Biezpiena saldā masa, rīsu gaļete ar sviestu	P	60/20/5	0,2	4,7	35,0	185	0,45
	auglis ābols		100	0,6	0,5	10,2	75,1	0,16
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,1	42	0,07
				0,3	4,7	53,3	302,1	0,69
				137,90	40,4	111,5	861,74	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, piena produkti- P, rīsi- 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: _____