

Pumpuru vidusskola

2021.gada _____

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

Laika posmā: 20.09.2021.-24.09.2021.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāt i (g)	Vienību cena euro
20.09.	Mannas putraimū biežputra ar ievārijumu	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							
	Pupuņu zupa, krējums	P	150/10	95,0	4,5	2,5	15	0,21
	Rissoto ar c/g	K	150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,88
	Burkānu salāti ar sēkliņām		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							
	Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu	O;P	80/10	165,0	8,2	5,6	12	0,49
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,10	1,84	1,61	71,00	0,07
	Auglis bumbieris		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,14
				1065,764	44,99	48,962	221,722	2,39
21.09.	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 r dārzeniem	P	150	156,00	4,50	9,20	8,40	0,26
	C/g teftelis ar kartupeļu biezeni	P;K	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
	Dārzeņu salāti		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 banāns		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,16
22.09.				1123,96	36,99	52,86	217,66	2,39
	Brokastis							
	Auzu pārslu biežputra ar ievārijumu	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							
	Frikadeļu zupa, krējums	P	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,19
	Makaroni ar sieru	P;K	50/50/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,84
	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							
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	50/100	154,00	5,80	2,50	12,00	0,36
	Graudu maize ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	8,2	1	0,09
	Auglis ābols		100	0,30	0,63	0,18	75,00	0,16
	KOPĀ			1134,27	39,10	43,29	196,01	2,39
23.09.	kukurūzas pārslu biežputra ar ievārijumu	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	129,00	4,50	2,30	15,20	0,33
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	PK	50/50/120	321,00	7,50	15,00	28	0,83
	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							
	Biezpiena sacepums ar dzērveņu ķīseli	P;K	50/100	185,00	8,07	5,30	17,76	0,41
	Auglis melone		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,19
				1118,78	23,82	37,98	137,28	2,39
	Brokastis							
24.09.	4 graudu pārslu biežputra ar ievārijumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,26
	Saldskābā 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 zemeņu ķīseli	P	30/100	239,00	3,40	12,00	28,00	0,31
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07
	Heka filejas kotlete, krējuma mērce ar vāriem ka	P;K;Z	50/50/120	235,00	15,00	16,20	24,00	0,73
	Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34	0,11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Sakņu salāti ar v/g	PO	100	212,00	10,60	16,00	5,70	0,42
	Auglis plūmes		75	40	0,4	0,1	12,2	0,16
	Liepziņu tēja ar cukuru		200	59,27	0,13	0,03	14,70	0,07
	Baltmaize ar sviestu	KP	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,09
				1330,3	48,7	72,7	175,46	2,39

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 20g

Skolas medmāsa _____ Vīrtuves 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)	Ogļhidrāt i (g)	Vienību cena euro
20.09.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,28
	Risotto ar c/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	1,10
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	42	1,2	0,1	2	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis bumbieris		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
21.09.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	172,00	5,60	11,90	8,40	0,39
	C/g teftelis ar pienu mērci, vāriem 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
	Dārzeņu salāti		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
22.09.	Frikadeļu zupa, krējums	P	200/10	95,00	6,40	2,50	26,00	0,34
	Makaroni ar sieru	P;K	180/50	394,00	13,00	18,20	25	1,11
	Tomātu , gurķu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34	0,19
	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
23.09.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	200/10	145,5	12,3	4,9	18	0,39
	C/g gulašs ungāru 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
	upeņu 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
24.09.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00	0,45
	Skolas cīsiņi pienu mēce ar makaroniem	PK	50/50/150	232,00	13,60	11,00	16	0,82
	Auglis plūmes		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,25
	Salāti Svaigums		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
				651,19	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, 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 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
2021.gada _____

Pumpuru vidusskola

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
20.09.	Pupiņu zupa , krējums	P	250/10	125,20	3,50	4,70	15,3	0,27
	Rissoto ar c/g		250	486,20	16,20	23,00	53,2	1,24
	Burkānu salāti ar sēkliņām		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 bumbieris		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
21.09.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	250	247,00	8,00	17,00	12,00	0,48
	C/g teftelis ar kartupeļu biezeni	P;K	75/180	388,00	9,40	14,50	28,00	1,19
	Meža ogu dzēriens		200	61,00	0,20	0,20	18,00	0,08
	Dārzeņu salāti		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
22.09.	Frikadeļu zupa, krējums	P	250/10	135,20	8,00	5,20	34	0,38
	Makaroni ar sieru	P;K	200/50	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
23.09.	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
24.09.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00	0,45
	Skolas cīsiņi piēna mēce ar makaroniem	PK	100/50/180	412,30	9,50	20,40	41	1,12
	Salāti Svaigums		30	0,9	0,2	0,1	1,5	0,12
	Auglis plūmes		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) 27-37ogļhidrāti (g) 90-144, enerģ.vērtība(kcal) 800-890.

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Pumpru vidusskola

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

Laika posmā: 20.09.2021.-24.09.2021.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
20.09.	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	244	7,8	4	28,2	0,23
	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
	Rissoto ar c/g		150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,84
	Burkānu salāti ar sēkliņām		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
	Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu	O;P	80/10	165,0	8,2	5,6	12	0,49
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,10	1,84	1,61	71,00	0,07
	Auglis bumbieris		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,14
21.09.	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
	Kumeliņu 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 kartupeļu biezeni	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
	Dārzeņu salāti		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
	Rīsusgaļete 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 banāns		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,16
	KOPĀ			1019,41	37,13	54,93	135,92	2,39
								0,00
22.09.	Brokastis							0,00
	Prosas biežputra ar ievārijumu	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
	Frikadeļu zupa, krējums	P	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,26
	Makaroni(bezglutēna) ar sieru	P	120/30	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
23.09.	kukurūzas pārslu biežputra ar ievārijumu	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 putrainiem), krējums	PO	150/10	129,00	4,50	2,30	15,20	0,33
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez miltiem) ar griķiem	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
	upēņu 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
24.09.	Brokastis							0,00
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Griķu pārslu biežputra ar ievārijumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,27
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
	Pusdienas							0,00
	Putukrējums ar zemeņu ķīseli	P	30/120	206,00	1,20	5,20	24,00	0,26
	Cepta heka fileja(bez miltiem) ar vārītiem kartupeļiem, k	PZ	50/20/120	285,20	15,00	16,20	28,20	0,80
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07
	Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34	0,12
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,07
	Sakņu salāti ar v/g, rīsu gaļete	PO	100/20	212,00	10,60	16,00	5,70	0,40
	Auglis plūmes		75	40	0,4	0,1	12,2	0,16
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,3	35	0,07
				1157,19	38,79	67,47	212,96	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,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 _____

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

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāt i (g)	Vienību cena euro
20.09.	Pupu zupa , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,28
	Makaroni (bezglutēna) ar l/g		150/50	435,00	13,00	22,00	37,1	1,10
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	15	0,84	1,2	2	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis bumbieris		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
21.09.	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
	Dārzeņu salāti		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
22.09.	Frikadeļu zupa, krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,34
	Makaroni (bezglutēna) ar sieru	P	180/50	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
23.09.	Skābeņuzupa (bez putrainiem) ar olu , krējums	Po	200/10	185,2	12,3	4,9	18	0,39
	C/g gulašs ungāru gaumē (bez miltiem) ar griekiem	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
	upēņu 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
24.09.	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	50/30/150	373,00	9,50	18,00	50,1	1,02
	Auglis plūmes		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,13
	Salāti Svaigums		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 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, lupiņa- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās
tumv (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 20.09.2021.-24.09.2021.

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g±10%)	Cena LVL (Cena EUR (ar PVN))	
		gēģ	
20.09.			
Kartupeļu sacepums ar krējumu	KP 100/20	140/30	0,68
Sula apelsīnu	200		0,32
kopā			1,00
21.09.			
Launags			
Rauga pankūka , krējums	KP 75/10	5,9	0,35
Piena dzēriens Rasēns	200	51,47	0,65
kopa		57,4	1,00
22.09.			
Launags			

Ogu uzputenis ar pienu	PK	50/150		0,40
Graudu maize ar sviestu un sieru	KP	20/5/20		0,27
Auglis bumbieris		120		0,33
kopā				1,00
23.09.				
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
24.09.				
Launags				
Sakņu salāti ar v/g, rudzu maize ar sviestu	KOP	150/20/5	140/30	0,75
Auglis banāns		100		0,18
Mežrozīšu tēja ar cukuru		200		0,07
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.

