

Pumpuru vidusskola

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

Laika posmā:

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
23.05.	Prosas putrainu 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
	Graudu maize ar sviestu	PK	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Skolas Boloņas mērce ar makaroniem	K	150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,85
	Jauno kāpostu salāti ar tomātiem		70	3	0,6	0,5	1,8	0,25
	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							
	Liepziedu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Saqlāti Rasols ar v/g	P	100	165,0	8,2	5,6	12	0,41
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,09
	Auglis bumbieris		120	45,00	0,84	0,06	11,76	0,23
				1097,13	40,09	49,379	157,01	2,39
24.05.	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							
	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	150/10	156,00	4,50	9,20	8,40	0,26
	C/g teftelis, 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
	Kīnas kāpostu 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 apelsīns		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,16
25.05				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	0,12
	Baltmaize ar sviestu un sieru	P;K	20/5/20	85,00	2,02	4,48	16,77	0,22
	Pusdienas							
	C/g gulašs ar griķiem	P;K	50/50/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,88
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Burkānu salāti ar puravu		70	33	0,49	1,5	4,34	0,23
	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	0,42
	Auglis ābols		120	0,30	0,63	0,18	75,00	0,16
	KOPĀ			966,82	39,10	31,10	191,81	2,39
26.05.	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							
	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	150/10	156,00	7,50	12,00	28	0,36
	Makaroni ar sieru	PK	120/30	145,00	2,50	4,20	6,30	0,57
	Upeņu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Kīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	35,00	1,00	1,20	7,90	0,22
	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	0,36
	Balt maize ar sviestu	P;K	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Auglis bumbieris		100	26,0	0,2	0,2	6,2	0,20
				1005,99	23,89	49,11	173,52	2,39
	Brokastis							
27.05.	Rīsu 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	0,09
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	53,0	1,6	9,2	35	0,07
	Pusdienas							
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	50/100	135,00	3,40	12,00	28,00	0,36

Mājas sautējums ar c/g	P;K;	200/10	255,00	9,20	15,00	26,00	0,77
Marinēts gurķis		30	8,9	0,1	0,1	4,34	0,23
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	0,15
Auglis ābols		75	40	0,4	0,1	12,2	0,16
Karstmaize	KP	20/5/20	125,00	1,90	6,50	24,00	0,28
			1002,1	33,4	65,2	202,21	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 _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

2022.gada _____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
23.05.	Skolas Boloņas mērce ar makaroniem	K	100/150	435,00	13,00	23,00	37,1	1,10
	Jauno kāpostu salāti ar tomātiem		70	42	1,2	0,1	2	0,28
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis banāns		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,26
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				631,32	16,75	23,66	74,917	1,74
24.05.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	200/10	172,00	5,60	11,90	8,40	0,39
	C/g teffelis ar piena mērci, 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
	Biešu salāti ar krējumu	P	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
25.05.								
	C/g gulašs, vārīti griķi	P;K	100/150	394,00	13,00	18,20	25	1,11
	Burkānu salāti ar āboliem		70	33	0,49	1,5	4,34	0,20
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,26
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		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
				574,32	16,16	20,34	68,65	1,67
26.05.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	145,00	9,00	11,00	26,00	0,39
	Makaroni ar sieru	PK	150/30	458,00	9,50	15,30	35,2	0,72
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	35,00	1,00	1,20	7,90	0,28
	Sula ābolu		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,32
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				634,30	13,44	28,04	80,20	1,74
27.05.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	195,00	6,20	2,50	15,00	0,39
	Mājas sautējums ar c/g	P	200/10	394,00	13,00	18,20	25	0,88
	Marinēts gurķis		30	8,9	0,1	0,1	4,34	0,20
	Auglis ābols		100	65,00	0,63	0,18	8,90	0,16
	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
				775,09	21,29	21,43	78,74	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, 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

2022.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
23.05.	Skolas Boloņas mērce ar makaroniem	K	150/180	525,00	16,20	23,00	53,2	1,28
	Jauno kāpostu salāti ar tomātiem		100	85,00	0,19	0,00	18,00	0,32
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auģlis bumbieris		120	75,00	0,63	0,18	8,90	0,26
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,03
				803,40	20,79	23,92	119,43	1,96
24.05.	Skābeņu zupa ar olu, krējums		250/10	247,00	8,00	17,00	12,00	0,48
	C/g teftelis ar piena mērci, vārītiem kartupeļiem	P;K	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
	Kīnas kāpostu 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
25.05.	C/g gulašs , vārīti griķi	P;K	150/180	515,00	9,50	20,40	50	1,25
	Burkānu salāti ar āboliem		100	65,00	18,20	27,20	49,00	0,29
	Auģlis bumbieris		120	48,00	0,70	2,10	6,20	0,27
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		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
				826,00	34,67	50,44	150,20	1,96
26.05.	V/g zupa ar dārzeņiem , krējums	P	250/10	165,00	1,30	9,50	21	0,49
	Makaroni ar sieru	PK	200/30	252,00	1,00	16,00	7,90	0,84
	Kīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		70	35,00	1,00	1,20	7,90	0,28
	Sula ābolu		200	72,00	0,19	0,00	18,20	0,33
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,60	0,03
				584,00	7,19	27,42	79,60	1,96
27.05.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	195,00	6,20	9,50	15,00	0,39
	Mājas sautējums ar c/g	P;K;	250/10	436,00	9,50	22,00	41	1,11
	Marinēts gurķis		50	15,00	0,63	0,18	8,90	0,20
	Auģlis ābols		100	65,00	0,63	0,18	8,90	0,16
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,20	0,70	24,00	0,03
					842,00	20,26	32,76	114,80

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"Ēnīkss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

2022.gada _____

Pumpru vidusskola

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

Laika posmā: 23.05.2022.-27.05.2022.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
23.05.	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	244	7,8	4	28,2	0,30
	Auģļu 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
	Skolas Boloņas mērce ar makaroniem	K	200	376,0	18,3	28,0	35	0,86
	Jauno kāpostu salāti ar tomātiem		70	3	0,6	0,5	1,8	0,25
	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
	Rasols ar v/g , rīsu gaļete	P	100/20	165,0	8,2	5,6	12	0,49
24.05.	Auģlis bumbieris		120	45,00	0,84	0,06	11,76	0,23
	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
	Skābeņu zupa ar olu(bez putraimjiem), krējums	OP	150/10	78,00	2,80	4,16	7,50	0,39
	C/g teftelis, krējums, vārītiem 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
	Biešu salāti ar krējumu		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 bumbieris		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,16
	KOPĀ			1025,96	37,07	55,11	140,22	2,39
25.05.	Brokastis							0,00
	Rīsu pārslu biezputra 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
	C/g gulašs (bez miltiem) ar griķiem	P	100/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,87
	Burkānu salāti ar āboliem		70	33	0,49	1,5	4,34	0,16
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		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			855,55	39,10	42,14	186,93	2,13
26.05.	kukurūzas pārslu biezputra 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
	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	150/10	321,00	7,50	15,00	28	0,93
	Kīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	P	70	65,00	0,53	4,20	6,30	0,25
	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 bumbieris		120	75,0	0,2	0,2	6,2	0,23
				826,58	17,75	42,58	139,32	2,39
27.05.	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,24
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
	Pusdienas							0,00
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	50/100	239,00	3,40	12,00	28,00	0,37
	Mājas sautējums ar c/g	P	200/10	285,20	15,00	16,20	28,20	0,73
	Marinēts gurķis		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		30	8,9	0,1	0,1	4,34	0,15
	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 ābols		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
				1046,89	32,90	63,80	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, 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

2022.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)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
23.05.								
	Skolas Boloņas mērce (bez miltiem) ar rīsiem	P	100/150	435,00	13,00	22,00	37,1	1,10
	Jauno kāpostu salāti ar tomātiem		70	15	0,84	1,2	2	0,26
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,28
	Rīsu gaļete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				604,32	16,39	23,76	74,917	1,74
24.05.	Skābeņu zupa ar olu (bez putraimjiem), krējums	OP	200/10	78,00	2,80	4,16	7,50	0,39
	C/g tefelis, krējums, vārītiem kartupeļiem	P	60/20/150	285,00	14,00	12,00	28	1,05
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,08

	Biešu salāti ar krējumu		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,19
	Rīsu gaļete		20	82	2,5	0,4	21,2	0,02
				560,90	19,99	18,60	79,90	1,74
25.05.								
	C/g gulašs(bez miltiem) ar griķiem	P	100/150	435,00	13,00	23,00	37,1	1,16
	Burkānu salāti ar puravu		50	35	0,84	2	4	0,19
	Auglis bumbieris		120	48,00	0,70	2,10	6,20	0,27
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,08
	Rīsu gaļete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				614,12	17,02	27,64	68,61	1,74
26.05.								
	V/g zupa ar dārzeņiem , krējums	P	200/10	356,20	9,50	18,20	35,2	1,10
	Makaroni(bez glutēna) ar sieru	P	150/30	61,00	1,00	1,20	7,90	0,28
	Kīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	64,00	0,36	0,00	16,80	0,26
	Sula ābolu		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,08
	Rīsu gaļete		20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				622,50	13,80	19,94	97,00	1,74
27.05.	Bezglutēna cepumi ar pienu	P	30/150	195,00	6,20	2,50	15,00	0,39
	Mājas sautējums ar c/g	P	200/10	394,00	13,00	18,20	25	0,90
	Marinēts gurķis		30	15,00	0,63	0,18	8,90	0,18
	Auglis ābols		100	65,00	0,63	0,18	8,90	0,16
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				781,19	21,82	21,51	83,30	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

23.05.2022.-27.05.2022.

Ediena nosaukums	Porcijas svars (g±10%)	Cena LVL (Cena EUR)	
		Alēģēti	(ar PVN)
23.05.			
Salāti Rasols ar v/g	KP 150	140/30	0,45
Graudu maize ar sviestu un sieru	KP 20/5/20		0,27
Cepumi Skolas	KP 50		0,28
			1,00
24.05.			
Launags			
Rauga pankūka , krējums	KP 75/10	5,9	0,35
Piena dzēriens Rasēns	200	51,47	0,65
kopa		57,4	1,00
25.05.			
Launags			
Kellogs pārslas ar pienu	PK 30/200		0,55
Biezpiena sieriņš Kārums	KP 20/5/20		0,45
			1,00
kopā			1,00
26.05.			
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
			1,00
27.05.			
Launags			
Piena dzēriens Rasēns	200	51,47	0,65
Karstmaize	KP 30/5/25		0,35
			1,00
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.