

**Pumpuru vidusskola**

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
03.12	Kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	200/10	198	7,8	4	32,2	0,22
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rudzu maize ar sviestu	PK	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem, krējums	K.P	150/10/20	2,1	4,5	2,5	15	0,24
	Makaroni ar l/g	K	150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,82
	Burkānu salāti ar ķiplokiem un krējumu	P	50	3	0,6	0,5	1,8	0,12
	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							
	Kellogs pārslas ar ogu kefīru	P;K	40/150	185,20	4,63	6,55	34,00	0,52
	Auglis bumbieris		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,13
				992,944	39,578	48,301	172,72	2,3
04.12	Brokastis							
	Piecu graudu biezputra ar ievārījumu	PK	150/10	195,2	5,395	2,937	39,5	0,29
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	65,20	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							
	Siera zupa ar dārzeņiem	P	150	77,73	1,79	4,68	7,66	0,2
	C/g teftelis, krējuma mērce ar kartupeļiem	P;K	50/50/120	315,20	16,64	19,27	29,20	0,85
	Meža ogu dzēriens		50	45,00	0,53	2,04	10,20	0,07
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		200	52,20	0,07	0,02	17,20	0,17
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Sakņu salāti, baltmaize ar sviestu	P;K;O	100/20/5	248,00	11,30	16,00	28,00	0,4
	Melnā tēja ar pienu	P	200	81,343	2,224	1,991	13,619	0,11
	Auglis mandarīns		100	35,80	0,63	0,18	7,90	0,12
	KOPĀ			1156,87	41,67	48,98	174,18	2,3
05.12.								
	Brokastis							
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	165,2	4,2	2,2	30	0,29
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	200	81,343	2,224	1,991	13,619	0,16
	Baltmaize ar svaigo gurķi	P;K	20/5/10	75,20	2,02	4,48	16,77	0,13
	Pusdienas							
	Vegētārā biešu zupa, krējums	K	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,18
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti griķi	P;K	50/50/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,68
	Apelsīnu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,1
	Kolrābju- svaigo gurķu salāti		50	34,20	0,19	1,20	14,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Piena zupa ar nūdelēm	PK	150	129,00	4,50	2,30	15,20	0,25
	saldauskābmaize ar sviestu un vistas fileju	P;K	20/5/20	82,30	3,20	4,20	8,54	0,32
	Auglis ābols		85	40,60	0,34	1,20	8,30	0,1
	KOPĀ			1097,47	39,10	39,81	149,91	2,3
06.12	Kviešu pārslu biezputra ar ievārījumu	P;K	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,25
	Piparmētru 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	0,35

	Cepta heka fileja, krējuma mērci, vārītiem rīsiem	ZP	50/50/120	321,00	7,50	15,00	28	0,7
	Biešu salāti ar skābajiem kāpostiem		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
	Saldā biezpiena masa, maize ar sēkliņām	P;K	50/20	8,6	6,5	12,2	35	0,42
	liepziedu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Auglis plūmes		50	26,0	0,2	0,2	6,2	0,15
				995,57	22,37	44,89	166,82	2,3
	Brokastis							
07.12.	Mannas- prosas putrainu biežputra ar ievārījumu	P;K	150/10	212,00	6,38	4,70	25,30	0,23
	Graudu maize ar sviestu	P;K	20/5	90,81	1,31	5,20	8,54	0,09
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	77,00	1,00	0,00	18,26	0,07
	Pusdienas							
	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	30/120	212,00	1,70	7,70	24,00	0,35
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07
	Skolas cīsiņi ar kartupeļu biezeni	P;K	50/120	265,00	15,00	16,20	24,00	0,75
	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Raugu pankūka ar krējumu	P;OK	75/20	21,0	4,7	56,0	8,6	0,35
	auglis mandarīns		100	75,0	0,5	10,2	10,2	0,19
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,1	42	0,07
				1052,6	32,6	111,4	175,88	2,30

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

Irēna Kausiniece

2018.gada \_\_\_\_\_

### Pumpuru vidusskola

#### Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
03.12.	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem, krējums	P	200	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Makaroni ar l/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	0,98
	Burkānu salāti ar ķiplokiem un krējumu	P	50	42	1,2	0,1	2	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				727,32	18,55	28,36	86,117	1,55
04.12.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	150,00	6,40	12,00	26,00	0,25
	C/g teffelis, krējuma mērce ar kartupeļiem	P;K	60/60/150	315,00	15,00	14,20	34,2	1,02
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,17
	Rudzu maize	K	20	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				642,90	24,59	28,64	104,60	1,55
05.12.	Vegētārā biešu zupa ar krējumu	KP	200/10	95,00	6,40	2,50	26,00	0,3
	C/g gulašs ungāru gaumē, vārīti griķi	P;K	50/50/150	394,00	13,00	18,20	25	0,99
	Kolrābju- svaigo gurķu salāti		50	35	0,84	1,5	4	0,17
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				635,02	22,28	22,56	85,41	1,55
06.12.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	200/10	185,2	12,3	4,9	18	0,35
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vāērīti rīsi	PK	50/50/150	385,00	9,50	18,20	35,2	0,95

	Biešu salāti ar skābajiem kāpostiem		50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,16
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				772,50	25,74	24,84	98,20	1,55
07.12.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	PK	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00	0,35
	Skolas cīsiņi ar kartupeļu biezeni	P;K	60/150/	298,20	16,20	14,20	36,20	0,93
	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,18
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				629,09	20,02	25,38	86,90	1,55

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  
tumv (g)18-30, tauki(g)24-31, ogļhidrāti(g)88-110, enerģ.vērtība (kcal)700-800

Skolas medmāsa \_\_\_\_\_ Virtuves vadītāja \_\_\_\_\_

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Irēna Kausiniece

2018.gada \_\_\_\_\_

### Pumpuru vidusskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. izglītojamajiem

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība ( kcal )	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrā ti (g)	Vienību cena euro
03.12.	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem, krējums	P	250/10	125,20	3,50	4,70	15,3	0,25
	Makaroni ar l/g	K	150/50	486,20	16,20	23,00	53,2	1,25
	Burkānu salāti ar ķiplokiem un krējumu	P	30	15	0,84	0,1	2	0,07
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	30	120,64	3,70	0,72	24,82	0,04
				841,04	24,94	28,72	118,73	1,8
04.12.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	250/10	115,00	3,20	7,00	15,20	0,3
	C/g teftelis, krējuma mērce ar kartupeļiem	P;K	75/50/180	499,20	25,00	21,30	39,50	1,25
	Meža ogu dzēriens		200	61,00	1,00	3,20	7,90	0,15
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		70	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	120,64	3,70	0,72	24,82	0,03
				846,54	33,09	32,22	105,42	1,80
05.12.	Vegētārā biešu zupa ar krējumu	KP	250/10	215,00	8,00	5,20	34	0,35
	C/g gulašs ungāru gaumē, vārīti griķi	P;K	70/60/180	465,20	18,20	27,20	49,00	1,17
	Kolrābju- svaigo gurķu salāti		70	48,00	1,80	3,20	7,20	0,18
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	58,20	0,07	0,02	15,20	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				846,72	29,92	35,98	117,81	1,80
06.12.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	250/10	229	12,3	4,9	18	0,45
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	PK	70/70/180	412,30	9,50	20,40	50,1	1,1
	Biešu salāti ar skābajiem kāpostiem		70	61,00	1,00	1,20	7,90	0,15
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	30	90,60	2,75	0,54	18,90	0,03
				843,60	25,74	27,04	113,10	1,80
07.12.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	PK	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00	0,35
	Skolas cīsiņi ar kartupeļu biezeni	P;K	90/180	450,20	19,60	23,20	39,60	1,11
	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		70	9,2	0,2	0,1	1,5	0,21
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07
	Rudzu maize	K	60	120,00	3,70	0,72	24,86	0,06
				862,40	25,30	31,92	106,96	1,80

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.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Skolas medmāsa \_\_\_\_\_ Virtuves vadītāja \_\_\_\_\_

Datums:

A/S"Ēnīkss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Irēna Kausiniece

2018.gada \_\_\_\_\_

### Pumpuru vidusskola

Diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
03.12	Kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	244	7,8	4	28,2	0,22
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09
	Pusdienas							
	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem, krējums	P	150/10/20	2,1	4,5	2,5	15	0,24
	Makaroni (bez glutēna)ar l/g		150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,82
	Burkānu salāti ar ķiplokiem un krējumu	P	50	3	0,6	0,5	1,8	0,12
	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							
	Kellogs pārslas(bez glutēna) ar ogu kefīru	P	40/150	185,20	4,63	6,55	34,00	0,52
	Auglis bumbieris		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,13
				956,157	39,578	46,477	166,38	2,3
04.12	Brokastis							
	Rīsu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	175	5,395	2,937	35,2	0,29
	Rīsu gaļe 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							
	Siera zupa ar dārzeņiem	P	150/10	77,73	1,79	4,68	7,66	0,2
	C/g teftelis, krējums ar kartupeļiem	P	50/20/120	315,20	16,64	19,27	29,20	0,85
	Meža ogu dzēriens		200	45,00	0,53	2,04	10,20	0,07
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		50	52,20	0,07	0,02	17,20	0,17
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Rīsu gaļe ar sviestu ar sieru	P	2gb	248,00	11,30	16,00	23,00	0,33
	Melnā tēja ar pienu	P	200	81,343	2,224	1,991	13,619	0,09
	Auglis mandarīns		100	35,80	0,63	0,18	7,90	0,12
	KOPĀ			1150,93	42,99	53,18	171,08	2,3
05.12	Brokastis							
	Biezpiens ar gurķi	P	80/20	175	5,395	2,937	35,2	0,35
	Rīsu gaļe 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							
	Vegētārā biešu zupa(bez auzu pārslām) ar krējumu	P	150	71,44	2,86	3,99	3,20	0,18
	C/g gulašs ungāru gaum(bez miltiem), vārīti	P;	50/20/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,75
	Kolrābju- svaigo gurķu salāti		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,17
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		50	34,20	0,19	1,20	14,20	0,07
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Vārīta ola ar krējumu	P:O	40/10	95,20	8,07	6,42	12,20	0,35
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/5	82,30	1,31	4,20	8,54	0,09
	Auglis ābols		85	40,60	0,34	0,68	8,30	0,09
	KOPĀ			1047,85	39,10	43,50	153,08	2,3
06.12	Prosas putrainu biežputra ar ievārījumu	P	150/20	266,00	6,38	4,70	28,20	0,25
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							

	Skābeņu zupa ar olu (bez putraimiem) , krējums	KPO	150/10	129,00	4,50	2,30	15,20	0,35
	Cepta heka fileja, krējuma mērci, vārītiem rīsiem	ZP	50/20/120	321,00	7,50	15,00	28	0,7
	Biešu salāti ar skābajiem kāpostiem		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 gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Saldā biezpiena masa,rīsu gaļe	P	50/20	8,6	6,5	12,2	35	0,42
	liepziedu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Auglis plūmes		50	26,0	0,2	0,2	6,2	0,15
				1066,57	22,37	44,89	166,82	2,3
07.12.	Brokastis							
	Rīsu gaļe ar biezpienu	P	20/20	85,20	3,20	2,50	15,20	0,25
	Rīsu gaļe ar sviestu un sieru	P	20/5/20	101,30	1,31	5,20	9,20	0,19
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	77,00	1,00	0,00	18,26	0,07
	Pusdienas							
	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	30/120	206,00	1,20	5,20	24,00	0,3
	Vārīts vāģķīķķītīs ar kartupeļu biezeni	P	50/120	285,20	15,00	16,20	28,20	0,75
	Ķīķķīķķīķķītīs ar tomātiem		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,11
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Salāti Sakņu , rīsu gaļe	P;O	100/20	21,0	4,7	56,0	8,6	0,35
	auglis mandarīns		100	75,0	0,5	10,2	10,2	0,19
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,1	42	0,07
								2,3

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

Irēna Kausiniece

2018.gada \_\_\_\_\_

**Pumpuru vidusskola**

Diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
03.12.	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem, krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	(bezglutēna) ar l/g		150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	1,01
	Burkānu salāti ar ķiplokiem un krējumu	P	30	15	0,84	0,1	2	0,07
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rīsu gaļe		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				700,32	18,19	28,36	86,117	1,55
04.12.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200/10	105,20	2,20	5,20	10,10	0,25
	C/g teftelis, krējuma mērce ar kartupeļiem	P	60/20/150	398,00	21,20	19,20	34,2	1,02
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,17
	Rīsu gaļe		20	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				701,10	26,59	26,84	88,70	1,55
05.12.	Vegētārā biešu zupa (bez auzu pārslām) ar krējumu	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	C/g gulašs ungāru gaumē (bez miltiem), vārīts	P;	50/20/150	435,00	13,00	23,00	37,1	1,04
	Kolrābju- svaigo gurķu salāti		50	35	0,84	2	4	0,11
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rīsu gaļe		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				662,12	18,12	30,24	73,61	1,55
06.12.	Skābeņu -spinātu zupa (bez putraimiem) , krējums	P	200/10	185,2	12,3	4,9	18	0,35
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	50/20/150	356,20	9,50	18,20	35,2	0,95
	Biešu salāti ar skābajiem kāpostiem		50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,15
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07
	Rīsu gaļe		20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,03

				743,70	25,74	24,84	98,20	1,55
07.12	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00	0,35
	Vārīts v/g šķiņķītis ar kartupeļu biezeni	P	50/150/	395,20	16,20	15,20	32,20	0,93
	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,18
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				726,09	20,02	26,38	82,90	1,55

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.

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:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Irēna Kausiniece

2018.gada \_\_\_\_\_

### Pumpuru vidusskola

#### Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Dien a	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība ( kcal )	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
03.12.	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem, krējums	K.P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Makaroni ar l/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	1,01
	Burkānu salāti ar ķiplokiem un krējumu	P	30	15	0,84	0,1	2	0,07
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				700,32	18,19	28,36	86,12	1,55
04.12.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200/10	105,20	2,20	5,20	10,10	0,25
	v/g teffelis, krējuma mērce ar kartupeļiem	P;K	60/50/150	398,00	21,20	19,20	34,2	1,02
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,17
	Rudzu maize	K	40	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				701,10	26,59	26,84	88,70	1,55
05.12.	Vegētārā biešu zupa ar krējumu	KP	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	L/g gulašs unģāru gaumē, vārīti griķi	P;K	160/50	435,00	13,00	21,00	37,1	1,04
	Kolrābju- svaigo gurķu salāti		50	35	0,84	2	4	0,11
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				662,12	18,12	28,24	73,61	1,55
06.12.	Skābeņu zupa ar olu , krējums	KPO	200/10	96,2	3,747	4,448	8,9	0,45
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vāērīti rīsi	PK	50/50/150	350,00	17,89	20,40	50,1	0,86
	Biešu salāti ar skābajiem kāpostiem		50	51,79	0,53	2,04	3,20	0,15
	Apelsīnu dzēriens		200	68,20	0,07	0,02	18,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				607,38	23,49	27,16	88,67	1,55
07.12.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	PK	30/50	180,20	1,70	7,70	24,00	0,35
	Vārīts v/g šķiņķītis ar kartupeļu biezeni	P;K	50/150/	391,00	16,20	15,20	30,20	1
	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,11
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				690,09	20,02	26,38	80,90	1,55

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.

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**

**Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem**

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
03.12.	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem	K	200	92,30	1,20	2,20	11,2	0,25
	Makaroni ar l/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	1,01
	Burkānu salāti ar ķiplokiem ar augu eļļu		30	15	0,84	0,1	2	0,07
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				696,62	17,59	25,86	86,117	1,55
04.12.	Dārzeņu zupa		200	247,00	8,00	6,20	12,00	0,3
	C/g teftelis, krējuma mērce ar kartupeļiem	K	60/60/150	315,00	15,00	16,20	34,2	0,97
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,17
	Rudzu maize	K	20	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				739,90	26,19	24,84	90,60	1,55
05.12.	Vegētārā biešu zupa	K	200	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	C/g gulašs ungāru gaumē (bez krējuma), vārīti	K	50/150	435,00	13,00	18,00	37,1	1,04
	Kolrābju- svaigo gurķu salāti		50	35	0,84	2	4	0,11
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				662,12	18,12	25,24	73,61	1,55
06.12.	Skābeņu zupa ar olu	KO	200	185,2	12,3	4,9	18	0,35
	Cepts v/g šķiņķītis,, vārīti rīsi	K	50/150	362,00	8,20	15,20	28	0,95
	Biešu salāti ar skābajiem kāpostiem		50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,16
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				749,50	24,44	21,84	91,00	1,55
07.12.	Kellogs pārslas ar ievārijumu	K	40/20	269,00	4,00	9,20	41,30	0,35
	Vārīts v/g šķiņķītis ar kartupeļiem	K	50/150/	298,20	16,20	15,20	30,20	0,98
	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,13
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				686,09	22,32	27,88	98,20	1,55

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  
 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**

Ēdiena nosaukums	Alerģēns	Porcijas svars (g±10%)	Cena LVL (EUR (ar PVN))
03.12.			
Kellogs pārslas ar ogu kefīru	KP	40/200	140/30
Auglis banāns		150	0,65
			0,40
			1,05
04.12.			
Launags			
Sakņu salāti, baltmaize ar sviestu un sieru	KP	100/20/5/20	5,9
Sula multiaugļu		200	0,1
			0,32

kopa			6,0	1,00
05.12.				
Launags				
Piena zupa ar nūdelēm	PK	200		0,35
saldskābmaize ar sviestu un sieru	P;K	20/5/20		0,26
Graudu maize ar sviestu un vistas fileju	P;K	20/5/20		0,32
Sulas dzēriens		200		0,07
kopā				1,00
06.12.				
Launags				
Salāti Rasols	PKO	150	1,2	0,62
S/dskmaize ar sviestu	KP	20/5	0,4	0,09
Sula ābolu		200	0,1	0,29
			1,7	1,00
07.12.				
Launags				
Sula apelsīnu		200		0,35
Raugu pankūkas, krējums	KP	100/20	140/30	0,65
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.





