

**Pumpuru vidusskola**

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

Laika posmā: 06.04.2021.\_09.04.2021.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība ( kcal )	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
06.04.	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	150/10	174	1,8	6,4	25	0,36
.	Liepziedu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Saldskmaize ar sviestu	PK	20/5	77,00	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Makaroni ar c/g	P	170	286,00	12,94	14,20	26,32	1,02
	Svaigo kāpostu -burkānu salāti		80	35	0,759	2,1	18	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	61,20	0,00	0,00	15,62	0,12
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Rauga pankūka ar krējumu	P;K	80/20	233,60	4,60	6,50	39,00	0,28
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Auglis banāns		100	35,80	0,28	0,10	7,90	0,24
				1046,723	23,216	35,62	174,3	2,39
07.04.	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	150/10	175,7	4,06	4,5	29	0,36
	Graudu maize ar sviestu	PK	20/5	77,00	1,31	6,02	8,54	0,09
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Pusdienas							0,53
	C/g kotlete ar sieru, krējuma mērce ar griekiem	K;P	75/50/120	295,0	13,2	23,0	25	1,03
	Skābo kāpostu salāti		80	61,00	1,20	4,99	2,70	0,17
	Meža ogu dzēriens		200	56,70	0,15	0,07	13,90	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							1,29
	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	PK	200/10	135,00	3,90	2,30	12,20	0,31
	Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	2,3	1	0,09
	Auglis ābols		80	40,60	0,34	1,20	8,30	0,17
								0,57
				1029,66	33,16	44,66	121,86	2,39
08.04.	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	PK	150/10	189,2	6,2	2,3	24	0,33
.	Mežrozīšu tēja cukuru		200	81,343	2,224	1,991	12,1	0,07
	Saldskābmaize ar sviestu	P;K	20/5	65,20	2,02	4,48	16,77	0,09
	Pusdienas							
	Skābeņu zupa ar olu, krējums	PKO	150/10	98,0	2,4	5,3	10	0,27
	V/g strogonovs karija mērcē ar vārītiem rīsiem	P;K	70/70/120	255,00	16,67	11,20	23,00	0,93
	Biešu salāti ar krējumu	P	50	45	0,9	3	6,2	0,16
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	70,90	0,04	0,00	17,70	0,10
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	launags							
	Liepziedu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Baltmaize ar sviestu un sieru	P;K	20/5/20	140,00	6,00	8,00	9,00	0,25
	Auglis bumbieris		100	75,00	0,34	1,20	8,30	0,17
	KOPĀ			1132,27	39,10	39,33	147,96	2,39
09.04.	4 graudu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	150/10	165,2	5,395	2,937	35,2	0,31
	S/dsk. maize ar sviestu	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,09
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							0,00
	Mājas sautējums ar l/g, skābais krējums	P	200/10	339,00	12,80	24,00	15,70	0,96
	Zemeņu dzēriens		200	56,70	0,15	0,07	13,90	0,08
	Svaigais gurķis		30	11	0,5	0,1	1,9	0,16
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Ābolu sulas dzēriens		150	65,00	1,80	0,90	9,20	0,16
	Biezpiena saldā masa	P	50	189,00	11,40	5,20	23,40	0,30
	Sēklu maize ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	2,3	1	0,09
	Auglis apelsīns		80	35,00	0,28	0,10	7,90	0,16

				1144,53	44,35	41,96	137,64	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.

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

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

Datums:

AVS"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Ausma Bruņeniece

Pumpuru vidusskolas direktore

## Pumpuru vidusskola

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

06.04.2021.\_09.04.2021.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība ( kcal )	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
06.04.	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	189,2	6,2	2,3	24	0,21
	Liezpuķu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/5	75,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Makaroni(bezglutēna) ar c/g		170	286,00	12,94	14,20	26,32	1,02
	Svaigo kāpostu -burkānu salāti		80	35	0,759	2,1	18	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	14,20	0,07
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Kellogs pārslas(bezglutēna)ar pienu	P	30/150	185,00	12,20	8,30	8,20	0,47
	Auglis banāns		100	35,80	0,28	0,10	7,90	0,23
				949,557	35,276	33,3	128,4	2,30
07.04.	Piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,13	0,03	11,20	0,07
	Vārīta ola, skābais krējums, zaļie zirnīši	PO	40/20/10	185,00	11,20	5,20	2,60	0,36
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/5	75,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							0,53
	C/g kotlete(bez maizes) ar sieru,krējums ar griķiem	P	75/20/120	295,0	13,2	23,0	25	1,03
	Skābo kāpostu salāti		80	61,00	1,20	4,99	2,70	0,17
	Meža ogu dzēriens		200	56,70	0,15	0,07	13,90	0,08
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	launags							1,29
	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	135,00	3,90	2,30	12,20	0,31
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/5	75,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Auglis ābols		80	40,60	0,34	1,20	8,30	0,17
								0,57
				1016,09	34,01	49,09	101,46	2,39
08.04.	Brokastis							
Brokas	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	P	150/10	165,2	5,395	2,937	35,2	0,32
	Mežrozīšu tēja cukuru		200	81,343	2,224	1,991	12,1	0,07
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/5	65,20	2,02	4,48	16,77	0,14
	Skābeņu zupa ar olu(bez putrainiem), krējums	PO	150/10	98,0	2,4	5,3	10	0,27
	V/g strogonovs karija mērc(bez miltiem) ar vārītiem	P	70/70/120	255,00	16,67	11,20	23,00	0,96
	Biešu salāti ar krējumu	P	50	45	0,9	3	6,2	0,16
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Launags							
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Bezglutēna pārslas ar pienu	P	30/100	145,00	2,00	36,00	10,00	0,35
	Auglis bumbieris		100	75,00	0,34	1,20	8,30	0,17
				1029,14	39,10	66,38	144,55	2,39
09.04.	Vārīta ola, skābais krējums	PO	40/20	109,00	11,20	5,20	2,60	0,31
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,09
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							0,00
	Mājas sautējums ar l/g, skābais krējums	P	200/10	339,00	12,80	24,00	15,70	0,96
	Zemeņu dzēriens		200	56,70	0,15	0,07	13,90	0,08
	Svaigais gurķis		50	11	0,5	0,1	1,9	0,16

	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Ābolu sulas dzēriens		150	65,00	1,80	0,90	9,20	0,16
	Biezpiena saldā masa	P	50	189,00	11,40	5,20	23,40	0,30
	Rīsu gaļete ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	2,3	1	0,09
	Auglis apelsīns		80	35,00	0,28	0,10	7,90	0,16
				1088,33	50,15	44,23	105,04	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.

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

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

Datums: