

**Jūrmalas Pumpuru vidusskola**

2024.gada \_\_\_\_\_

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām  
Laika posmā: 07.05.2024.-10.05.2024.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
07.05.	Prosas putrainu biezputra ar ievārījumu	PK	150/10	125	7,8	4	25	0,32
	Augļu tēja ar cukuru		200	21,00	0,13	0,03	5,00	0,10
	Graudu maize ar sviestu	PK	20/5	79,00	1,31	6,02	8,54	0,10
	Pusdienas							0,00
	Pupiņu zupa, krējums	P	150/10	96,30	1,30	3,90	12,3	0,25
	Plovs ar c/g		100/120	273,0	15,3	28,0	35	0,95
	Svaigais gurķis		30	8	0,19	0,9	4	0,15
	Ogu dzēriens		200	64	0,1	0,2	15	0,09
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	11,30	0,02
	Launags							
	Lieziedu tēja ar cukuru		200	20,30	0,13	0,03	5,00	0,10
	Saqlāti Rasols ar v/g	K;P	100	135,0	8,2	5,6	12	0,45
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,10
	Auglis ābols		120	65,00	0,63	0,18	8,90	0,24
				1001,81	38,866	53,834	150,59	2,87
08.05.	Brokastis							
	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem	O;P;K	70/10	187,00	5,80	9,30	14,00	0,57
	S/dsk. maize ar sviestu	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,11
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	20,60	0,90	0,80	5,00	0,11
	Pusdienas							
	Piena zupa ar nūdelēm	P	200	135,00	4,60	5,20	15,00	0,35
	C/g teftelis, tomātu mērce ar vārītiem kartupeļiem	PK	50/50/120	278,00	16,64	15,30	19,00	0,85
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	25,00	0,10	0,90	5,00	0,15
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	45,00	0,07	0,02	17,20	0,14
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,02
	Launags							0,00
	Rauga pankūka ar krējumu	P;K	75/20	125,30	4,63	4,50	18,00	0,33
	Augļu tēja ar cukuru		200	20,30	0,13	0,03	5,00	0,09
	Auglis bumbieris		120	65,00	0,63	0,18	8,90	0,15
				1016,41	37,27	41,21	132,17	2,87
09.05.	Brokastis							
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	165	4,2	2,2	18	0,32
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	200	22	0,98	0,6	5	0,14
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	85,00	2,02	4,48	8,54	0,11
	Pusdienas							0,00
	Zupa Borščs, krējums	P	150/10	92,00	1,80	4,00	11,80	0,43
	C/g gulašs, vārīti griķi	P;K	50/50/120	325,20	14,39	18,00	19,00	0,93
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	20,10	0,53	0,00	5,00	0,11
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		50	33	0,49	1,5	4,34	0,21
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,02
	Launags							
	Kellgs pārslas ar pienu	PK	30/150	153,00	5,80	2,50	16,00	0,42
	Auglis banāns		100	65,00	0,63	0,18	6,50	0,19
	KOPĀ			1000,51	39,10	33,94	110,71	2,87
10.05.	Brokastis							
	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,29
	Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	8,2	1	0,11
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	21,3	0,9	0,8	5	0,11
	Pusdienas							
	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	30/100	165,30	4,20	3,90	18,60	0,45
	Sulas dzēriens		200	65	0,1	0,2	15	0,09
	Skolas cīsiņi, saldkrējuma mērce, makaroni	P	50/50/120	235,00	15,00	16,20	24,00	0,95
	Svaigais tomāts		30	12	0,1	0,9	6,5	0,18
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,02
	Launags							

	Kakao dzēriens ar pienu	P	200	53,0	1,6	9,2	15	0,15
	Auglis ābols		75	40	0,4	0,1	12,2	0,19
	Karstmaize	KP	20/5/20	125,00	1,90	6,50	18,00	0,33
				1047,8	40,6	51,2	160,03	2,87

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 10g

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

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktora p.i.

Vairis Ļaudams

2024.gada \_\_\_\_\_

**Jūrmalas Pumpuru vidusskola  
Kompleksā ēdienkarte 3.-4.klase**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
07.05.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	135,00	1,30	9,60	7,4	0,45
	Plovs ar c/g		200	435,00	13,00	16,30	37,1	1,85
	Svaigais gurķis		50	10,3	0,19	0,9	6	0,37
	Ogu dzēriens		200	55	0,1	0,2	15	0,14
	Auglis ābols		120	65,00	0,63	0,18	8,90	0,24
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				740,51	17,68	27,66	90,93	3,09
08.05.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	135,00	4,60	5,20	15,00	0,45
	C/g teftelis ar tomātu mērci, vārītiem kartupeļiem	P;K	60/50/150	280,00	13,00	12,00	25	1,85
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	42,00	0,70	3,20	8,00	0,30
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	25,00	0,10	0,90	5,00	0,15
	Auglis bumbieris		120	65,00	0,63	0,18	8,90	0,30
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				587,21	21,49	21,96	78,43	3,09
09.05.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	118,00	4,00	8,50	6,20	0,43
	C/g gulašs , vārīti griķi	PK	100/150	385,00	9,50	18,20	35,2	1,81
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		50	33	0,49	1,5	4,34	0,36
	Dzeramais jogurts	P	200	115,00	2,80	3,60	22,50	0,45
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				691,21	19,25	32,28	84,77	3,09
10.05.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/120	186,30	4,80	8,60	22,00	0,65
	Skolas cīsiņi, saldkrējuma mērce, makaroni		50/50/150	426,30	15,30	21,30	40,30	1,80
	Tomātu- gurķu salāti		50	45	1,2	3,2	6	0,45
	Sulas dzēriens		200	21	0,1	0,2	5	0,15
	Rudzu maize	K	20	40,21	2,46	0,48	16,53	0,04
				532,51	19,06	33,78	67,83	3,09

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 10g

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvielas (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

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

Datums:

9

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktora p.i.

Vairis Ļaudams

2024.gada \_\_\_\_\_

**Jūrmalas Pumpuru vidusskola  
Kompleksā ēdienkarte 5.-9.klase**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība ( kcal )	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
07.05.	Pupiņu zupa , krējums		200	135,30	1,30	9,60	7,4	0,42
	Plovs ar c/g		250	526,30	16,20	23,00	45	1,65
	Svaigais gurķis		50	10,3	0,19	0,9	6	0,25
	Ogu dzēriens		200	55	0,1	0,2	15	0,10
	Auglis ābols		120	65,00	0,63	0,18	8,90	0,20
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				852,22	22,12	34,60	107,12	2,66
08.05.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	135,00	4,60	5,20	15,00	0,45
	C/g teftelis ar tomātu mērci, vārītiem kartupeļiem	PK	75/50/180	432,30	9,40	14,50	36,20	1,52
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	25,00	0,10	0,90	5,00	0,15
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	85,00	6,80	7,00	9,20	0,25
	Auglis bumbieris		120	65,00	0,63	0,18	8,90	0,25
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				802,62	25,23	28,50	99,12	2,66
09.05.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	118,00	4,00	8,50	6,20	0,35
	C/g gulašs ,vārīti griķi	P;K	150/180	453,20	15,20	18,30	38,00	1,65
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		70	48,00	0,70	2,10	6,20	0,17
	Dzeramais jogurts	P	200	195,00	2,80	3,60	22,50	0,45
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				874,52	26,40	33,22	97,72	2,66
10.05.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/120	176,30	4,80	8,60	22,00	0,52
	Skolas cīsiņi, saldkrējuma mērce, makaroni		75/50/180	485,30	18,20	27,20	49,00	1,70
	Tomātu- gurķu salāti		70	56,3	1,2	3,2	8,5	0,25
	Sulas dzēriens		200	21	0,1	0,2	5	0,15
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				799,22	28,00	39,92	109,32	2,66

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

Olbaltumv(g) 18-36, tauki(g) 23-37ogļhidrāti (g) 79-144, enerģ.vērtība(kcal) 700-960.

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

Datums:

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:  
Pumpuru vidusskolas direktora p.i.  
Vairis Ļaudams

2024.gada \_\_\_\_\_

**Jūrmalas Pumpuru vidusskola**  
**Kompleksā ēdienkarte 10.-12.klase**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība ( kcal )	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
07.05.	Pupiņu zupa , krējums		200	135,30	1,30	9,60	7,4	0,42
	Plovs ar c/g		250	526,30	16,20	23,00	45	1,65
	Svaigais gurķis		50	10,3	0,19	0,9	6	0,25
	Ogu dzēriens		200	55	0,1	0,2	15	0,10
	Auglis ābols		120	65,00	0,63	0,18	8,90	0,20
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				852,22	22,12	34,60	107,12	2,66
08.05.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	135,00	4,60	5,20	15,00	0,45
	C/g teftelis ar tomātu mērci, vārītiem kartupeļiem	PK	75/50/180	432,30	9,40	14,50	36,20	1,52
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	25,00	0,10	0,90	5,00	0,15
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		70	85,00	6,80	7,00	9,20	0,25
	Auglis bumbieris		120	65,00	0,63	0,18	8,90	0,25
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				802,62	25,23	28,50	99,12	2,66
09.05.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	118,00	4,00	8,50	6,20	0,35
	C/g gulašs ,vārīti griķi	P;K	150/180	453,20	15,20	18,30	38,00	1,65
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		70	48,00	0,70	2,10	6,20	0,17

	Dzeramais jogurts	P	200	195,00	2,80	3,60	22,50	0,45
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				874,52	26,40	33,22	97,72	2,66
10.05.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/120	176,30	4,80	8,60	22,00	0,52
	Skolas cīsiņi, saldkrējuma mērce, makaroni		75/50/180	485,30	18,20	27,20	49,00	1,70
	Tomātu- gurķu salāti		70	56,3	1,2	3,2	8,5	0,25
	Sulas dzēriens		200	21	0,1	0,2	5	0,15
	Rudzu maize	K	30	60,32	3,70	0,72	24,82	0,04
				799,22	28,00	39,92	109,32	2,66

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

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

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

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktora p.i.

Vairis Ļaudams

2024.gada \_\_\_\_\_

### Jūrmalas Pumpuru vidusskola Bezglutēna diētas ēdienkarte

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
07.05.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	115,00	1,30	9,60	7,4
	Plovs ar c/g		200	358,00	13,00	22,00	37,1
	Svaigais gurķis		50	10,3	0,19	0,9	6
	Ogu dzēriens		200	64	0,1	0,2	15
	Auglis ābols		120	65,00	0,63	0,18	8,90
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41
				672,62	17,07	33,24	86,81
08.05.	Piena zupa ar bezglutēna nūdelēm	P	200	135,00	4,60	5,20	15,00
	C/g teftelis, krējums ar kartupeļiem	P	60/20/150	285,00	14,00	12,00	28
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	25,00	0,10	0,90	5,00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	104,00	6,80	7,00	3,00
	Auglis bumbieris		120	65,00	0,63	0,18	8,90
	Rīsu galete		20	82	2,5	0,4	21,2
				696,00	28,63	25,68	81,10
09.05.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	118,00	4,00	8,50	6,20
	C/g gulašs(ar kartupeļu cieti),vārīti griķi	P	100/150	385,30	13,00	21,00	37,1
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		50	35	0,84	2	4
	Dzeramais jogurts	P	200	89,00	6,00	4,00	9,60
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41
				687,62	25,69	35,86	69,31
10.05.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/120	176,30	4,80	8,60	22,00
	Vārīts v/g šķiņķītis, krējums bezglutēna makaroni	P	50/20/150	426,00	9,00	15,00	25
	Tomātu- gurķu salāti		50	45	1,2	3,2	6
	Sulas dzēriens		200	21	0,1	0,2	5
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50
				709,49	16,36	27,25	66,50

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

Olbumv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

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

Datums: