

Pumpuru vidusskola

Ēdienkarte (5-6g) 5dienām

Laika posmā: 26.10.-30.10.2020.

Datums	Nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Uzturvērtība gramos				Cena EUR
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāt	Kcal	
7,12	Mannas biežputra ar ievārījumu	P	150/10	6,6	6,2	18	189	0,24
	Liepziestu tēja ar cukuru		200	0,90	0,13	0,03	74,00	0,07
	Sdskmaize ar sviestu	PK	20/5	1,20	1,31	6,02	75,00	0,09
	Pusdienas							0,00
	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	150/10	1,50	5,20	0,70	95,00	0,19
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	K	100/120	10,20	12,10	14,20	325,00	0,81
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	0,90	1,40	1,50	32,00	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,90	0,19	0,00	65,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	8,40	1,26	0,25	45,00	0,02
Launags	Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu	O;P	80/10	165,0	8,2	5,6	12	0,50
	Auglis bumbieris		80	0,9	0,4	0,1	55	0,19
	Apelsīnu dzēriens	PK	200	1,30	0,13	0,03	75,00	0,07
				197,8	36,527	46,428	1042	2,39
Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	PK	150/10	6,6	5,6	35,0	235	0,33
8,12	Graudu maize ar svaigo tomātu	P;K	20/5/10	1,2	6,8	8,2	96	0,15
	"Karkadē" tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	10,0	32	0,07
Pusdiens	Skābo kāpostu zupa, krējums, rudzu maize		150/10/20	2,1	4,5	10,4	85	0,22
	C/g kotlete, piena mērce ar kartupeļu biezeni	KP	150/50	10,8	18,3	28,0	359	0,85
	Biešu salāti		50	1,8	3,5	3,031	43	0,12
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	0,20	0,20	0,40	78,00	0,07
Launags	Rauga pankūka, krējums	KP	75/20	5,7	3,5	40,1	135	0,26
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	1,8	1,2	5,0	41	0,07
	Auglis plūmes		80	0,40	0,10	15,50	51	0,24
				30,7	43,7	155,6	1155	2,39
brokastis	Vārīta ola, skābais krējums	PO	40/20	145,00	11,20	5,20	2,60	0,48
9,12,	S/dsk. maize ar sviestu	P;K	20/5	1,90	1,31	4,50	75,00	0,09
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	0,90	1,84	1,61	75,00	0,07
Pusdiens	Biešu- pupiņu zupa, krējums, rudzu maize	PK	150/10/20	2,4	2,4	19,2	145	0,23
	L/g strogonovs ar rīsiem	P;K	50/50/120	13,5	16,6	28,0	280	0,93
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	0,60	0,30	5,20	42,00	0,11
	Meža ogu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	72,00	0,07
Launags	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	4,00	2,00	36,00	145,00	0,26
	Auglis ābols		80	1,20	0,28	0,10	75,00	0,15
				169,7	36,1	100,2	911,6	2,39
Brokastis	5 graudu biežputra ar ievārījumu	K;P	150/10	5,2	6,2	54,2	225	0,26
10,12	Sēklu maize ar sviestu	P;K	20/5	1,2	7,6	8,2	96	0,09
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
Pusdiens	Zupa "Soļanka", krējums, rudzu maize	PK	150/10/20	5,5	5,2	18,0	155	0,37
	Makaroni ar sieru	K;P	100/30	15,00	14,39	24,04	265,00	0,47
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,16
	Rabarberu dzēriens		200	95,00	0,20	0,40	20,10	0,07
Launags	Sakņu salāti ar v/g, baltmaize ar sviestu	PKO	100/20/5	9,0	8,2	5,6	145	0,56
	Augļu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
	Auglis melone		80	0,6	0,5	10,2	55	0,26
				165,0	44,8	121,1	963,4	2,39
Brokastis	Svaigo tomātu, gurķu salāti ar biezpienu	P	100	109,00	11,20	5,20	2,60	0,32
11,12	Graudu maize ar sviestu	K;P	20/7	2,2	6,8	8,2	86	0,09
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	12,7	72	0,07
				111,3	18,0	26,1	160,6	0,49
Pusdiens	Heka filejas kotlete, piena mērce, vārīti kartupeļi	P;Z;K	50/50/120	15,3	13,2	23,0	255	0,79
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04	0,16
	Aukstā karkadē tēja		200	0,20	0,20	0,00	72,00	0,07
	Putukrējums ar zemeņu ķīseli	P	30/120	0,90	10,00	17,00	166,00	0,41
				22,3	23,7	40,0	494,04	1,42
Launags	Karstmaize ar sieru	P;K;O	30/30	7,00	9,80	14,00	175,00	0,28
	kakao dzēriens	P	200	2,20	1,90	13,60	81,00	0,07
	Auglis banāns		100	7,90	0,28	0,10	75,00	0,12

				17,10	11,98	27,70	331,00	0,48
				150,70	53,72	93,88	985,64	2,39

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

utēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena produkti- P,rieksti-selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

2020.gada _____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
07.12.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	112,30	7,80	2,50	17,20
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	50/50/150	345,00	14,10	23,00	42,2
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Auglis bumbieris		120	62,00	0,36	0,00	16,80
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40
				650,50	24,98	27,27	107,10
08.12.	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	200/10	94,00	2,10	5,70	9,8
	C/g kotlete , piena mērce ar kartupeļu biezeni	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28
	Biešu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	21,00	0,17	0,03	5,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				602,32	22,32	29,89	59,509
09.12.	Biešu- pupiņu zupa , krējums	P	200/10	131,60	4,60	5,90	14,9
	L/g strogonovs ar rīsiem	P,K	50/50/150	385	10,1	15	39,2
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	47,00	4,10	3,60	1,40
	Meža ogu dzēriens		200	95,00	0,20	0,40	20,10
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
				699,79	20,26	25,15	84,07
10.12.	Zupa "Solanka", krējums	PK	200/10	181,20	6,30	12,10	8,30
	Makaroni ar sieru	K;P	160/30	324,00	11,90	14,20	34,00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	22	2	0,1	2,3
	Auglis ābols		110	64,00	1,10	0,00	7,20
	Rabarberu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				690,59	22,63	26,67	78,50
11.12.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00
	Dārzeņu sautējums" Rudens", krējums	P	200/10	339,00	12,00	15,20	15,00
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				673,59	15,48	23,19	67,24

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

utēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena produkti- P,rieksti-selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

2020.gada _____

Pumpuru vidusskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
07.12.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	133,00	7,80	0,70	17,20
	Skolas Boloņas mērce(bez miltiem) ar griķiem	P	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Auglis bumbieris		120	62,00	0,36	0,00	16,80
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rīsu gaļe		20	41,00	1,25	0,25	8,40
				761,20	24,98	25,47	107,10
08.12.	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	200/10	94,00	2,10	5,70	9,8
	C/g kotlete(bez maizes), krējums, griķi	P	50/20/150	395,00	16,80	22,30	28
	Biešu salāti ar āboliem		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	21,00	0,17	0,03	5,00
	Rīsu gaļe		30	60,32	1,85	0,36	12,41
				602,32	22,32	29,89	59,509
09.12.	Biešu- pupiņu zupa, krējums	P	200/10	145,00	6,30	5,70	16,3
	V/g strogonovs karija mērcē(bez miltiem)ar rīsiem	P	50/50/150	412,2	16,1	24	33,8
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20
	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	24,00
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47
				742,39	24,46	33,15	88,10
10.12.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	188,00	6,30	13,00	8,30
	Makaroni (bez glutēna)ar sieru	P	160/30	359,00	16,20	12,00	45,00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	22	2	0,1	2,3
	Auglis ābols		110	64,00	1,10	0,00	7,20
	Rabarberu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,50
				732,39	26,93	25,37	89,50
11.12.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00
	Dārzeņu sautējums" Rudens", krējums	P	200/10	339,00	12,00	15,20	15,00
	Svaigo kāpostu salāti ar āboliem		50	27	0,8	1	3,82
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,50
				694,69	15,96	24,15	70,02

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)23-37, ogļhidrāti(g)79-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

utēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena produkti- P,rieksti-
selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Kopējai 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

2020.gada _____

Pumpuru vidusskola

Diētas pusdienu ēdienkarte bez piena produktiem, olām, banāniem 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
7,12	Dārzeņu zupa ar kāli		200	133,00	7,80	0,70	17,20
	Skolas Boloņas mērce(bez krējuma) ar griķiem	K	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Auglis bumbieris		110	64,00	0,63	0,18	7,20
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40
				763,20	25,25	25,65	97,50
08.12.	Skābo kāpostu zupa		200	94,00	2,10	5,70	9,8
	C/g kotlete , ar vārītiem kartupeļiem	K	50/150	395,00	16,80	22,30	28
	Biešu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30

	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	21,00	0,17	0,03	5,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				602,32	22,32	29,89	59,509
09.12.	Biešu- pupiņu zupa		200	125,00	5,30	4,10	13,2
	V/g strogonovs karija mērcē (bez krējuma) ar rīsiem	K	50/150	235,00	15,30	10,20	32
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20
	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	25,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
				.12.	22,66	17,75	83,87
10.12.	Zupa "Soļanka"	K	200	188,00	6,30	12,10	8,30
	Makaroni ar tomātu mērci	K	160/30	365,00	11,90	16,00	34,00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	22	2	0,1	2,3
	Auglis ābols		110	64,00	1,10	0,00	7,20
	Rabarberu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				738,39	22,63	28,47	78,50
11.12.	Kellogs pārslas ar ievārījumu		30/30	269,00	4,00	12,00	35,00
	Dārzenu sautējums " Rudens", krējums	P	200/10	339,00	12,00	15,20	15,00
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				730,59	17,78	27,49	78,24

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

utēns-k, vēzveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena produkti- P,rieksti-selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Apstiprinu:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

2020.gada _____

Pumpuru vidusskola

Bezglutēna ēdienkarte (5-6g) 5dienām

Laika posmā: 07.12.2020.-11.12.2020.

Datums	Nosaukums	AK*	porcijas svars (n)±10%	Uzturvērtība gramos				Cena EUR
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāt	Kcal	
Brokastis	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	2,3	6,2	2,3	152	0,26
07.12.	liepziedu tēja ar cukuru		200	0,90	0,13	0,03	75,00	0,07
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	2,60	1,31	6,02	75,00	0,09
	Pusdienas							0,00
Pusdienas	Dārzenu zupa ar kāli, krējums	P	150/10	2,05	5,20	0,70	110,00	0,18
	Skolas Boloņas mērce (bez miltiem) ar griekiem	P	50/50/150	25,00	12,10	14,20	252,00	0,78
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,10	0,19	16,00	72,00	0,07
	Rīsu gaļete		20	2,20	1,26	0,25	41,00	0,02
	Launags							0,00
Launags	Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu	O;P	80/10	165,0	8,2	5,6	12	0,50
	Auglis bumbieris		75	12,2	0,4	0,1	41	0,16
	Melnā tēja ar pienu un cukuru	P	200	0,90	0,13	0,03	75,00	0,14
				245,25	36,527	46,728	909,3	2,39
								0,00
Brokastis	Griķu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	6,6	5,6	35,0	235	0,33
08.12.	Rīsu gaļete, sviests, svaigais tomātu	P	20/5/20/20	1,2	6,8	8,2	96	0,15
	"Karkadē" tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	10,0	72	0,07
Pusdienas	Skābo kāpostu zupa, krējums, rīsu gaļete	P	150/10/20	2,1	4,5	10,4	85	0,26
	C/g kotlete (bez maizes), krējums ar kartupeļu biezeni	P	50/20/150	10,8	18,3	28,0	359	0,82
	Biešu salāti		50	4,30	1,40	1,50	32,00	0,16
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	0,20	0,20	0,40	78,00	0,07
Launags	Cepumi (bezglutēna) ar pienu	P	40/160	6,2	2,224	15,3	65	0,30
	Auglis plūmes		80	0,40	0,10	15,50	51	0,24

				31,9	39,1	124,3	1073	2,39
brokastis	Vārīta ola, skābais krējums	PO	40/20	145,00	11,20	5,20	2,60	0,48
09.12.	Piparmētru tēja ar cukuru		200	12,00	1,84	1,61	75,00	0,07
Pusdiens	Biešu - pupiņu zupa, krējums, rīsu gaļe	P	150/10/20	2,4	2,4	19,2	145	0,19
	V/g strogonovs karija mērcē (bez miltiem) ar rīsiem	P	50/50/120	13,5	16,6	33,8	380	0,83
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	0,60	0,30	5,20	42,00	0,11
	mežaogu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	102,00	0,07
Launags								0,00
	Saldā biezpiena masa ar ķīseli, rīsu gaļe	P	50/100/20	6,2	8,5	25,2	153	0,51
	Auglis ābols		80	0,30	0,63	0,18	75,00	0,12
				180,2	41,6	90,8	974,6	2,39
Brokastis	Prosas pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	5,2	6,2	54,2	225	0,26
10.12.	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/5	1,2	7,6	8,2	96	0,09
	Liepziņu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
Pusdiens	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums, rīsu gaļe	P	150/10/20	5,5	5,2	18,0	155	0,36
	Makaroni (bez gļutēna) ar sieru	P	100/30	15,00	14,39	24,04	219,00	0,47
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	2,3	2	0,1	22	0,16
	Auglis melone		80	0,6	0,5	10,2	55	0,26
	Rabarberu dzēriens		200	0,3	0,1	11,2	65	0,07
Launags	Sakņu salāti, rīsu gaļe ar sviestu	P	100/20/5	9,0	8,2	5,6	145	0,57
	Augļu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
				42,7	46,9	149,9	1088	2,39
Brokastis	Svaigo tomātu, gurķu salāti ar biezpienu	P	100	109,00	11,20	5,20	2,60	0,32
11.12.	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/7	2,2	6,8	8,2	96	0,09
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	12,7	51,3	0,13
				111,3	18,0	26,1	149,9	0,55
Pusdiens	Zivju kotlete (bez maizes) ar krējumu ar vārītiem	P;Z;O	50/20/120	15,3	13,2	23,0	255	0,75
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04	0,16
	Aukstā karkadē tēja		200	0,10	0,20	0,00	18,70	0,07
	Putukrējums ar zemeņu ķīseli		30/100	5,00	4,00	9,00	135,00	0,26
				26,3	17,7	32,0	409,74	1,24
Launags	Rīsu gaļe ar sviestu un sieru	P	30/30	0,2	4,7	35,0	185	0,45
	auglis banāns		100	0,6	0,5	10,2	75,1	0,16
	kakao dzēriens	P	200	2,20	1,90	13,60	81,00	0,07
				2,4	6,6	58,8	341,1	0,69
				140,00	42,3	117,0	900,74	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, rī, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Apstiprinu:

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.: 42803003192)

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeiece

Pumpuru vidusskola

2020.gada _____

Diētas ēdienkarte bez piena produktiem, bez l/g 1.-4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
07.12.	Dārzeņu zupa ar kāli		200	133,00	7,80	0,70	17,20
	Skolas Boloņas mērce (bez krējuma) ar griekiem	K	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Auglis bumbieris		120	62,00	0,36	0,00	16,80
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40
				761,20	24,98	25,47	107,10
08.12.	Skābo kāpostu zupa		200	94,00	2,10	5,70	9,8
	C/g kotlete, ar vārītiem kartupeļiem	K	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28
	Biešu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	21,00	0,17	0,03	5,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				602,32	22,32	29,89	59,509

09.12.	Biešu- pupiņu zupa		200	106,00	4,40	3,30	14,7
	V/g strogonovs karija mērcē ar rīsiem	K	50/150	235,00	15,30	10,20	32
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20
	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	25,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
				526,19	21,76	16,95	85,37
10.12.	V/g zupa ar dārzeņiem	PK	200	188,00	6,30	12,10	8,30
	Makaroni ar tomātu mērci	K	160/30	365,00	11,90	16,00	34,00
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	22	2	0,1	2,3
	Auglis ābols		110	64,00	1,10	0,00	7,20
	Rabarberu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				738,39	22,63	28,47	78,50
11.12.	Kellogs pārslas ar ievārījumu		30/30	269,00	4,00	12,00	35,00
	Dārzeņu sautējums" Rudens", krējums	P	200/10	339,00	12,00	15,20	15,00
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				730,59	17,78	27,49	78,24

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās
Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)16-29, oghidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490- 750

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

utēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena produkti- P,rieksti- selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Kopējai 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 Bruņeņika Kausiniece

Launaga ēdenkarte

07.12.2020.-11.12.2020.

2020.gada _____

Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	CenaLVL(ena(ar PVN)	
			EUR	
07.12.				
Kartupeļu sacepums ar krējumu	KP	100/20	140/30	0,68
Sula apelsīnu		200		0,32
				1,00
08.12.				
Rauga pankūka ar ievārījumu	PK	1gb/20	140/30	0,35
Piena dzēriens Rasēns ar zemeņu garšu	P	200ml	0,1	0,65
				1,00
09.12.				
Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	140/30	0,35
Sēklu maize ar sieru	KP	20/5/20		0,27
Graudu maize ar sviestu un svaigo gurķi	KP	20/5/20		0,15
Auglis banāns		100		0,23
			0,0	1,00
10.12.				
Sakņu salāti ar v/g	PKO	150	5,9	0,77
Rudzu maize ar svaigo tomātu	PK	20/5/20		0,16
Augļu tēja ar cukuru		200		0,07
				1,00
11.12.				
Karstmaize ar sieru	P;K;O	30/30	1,2	0,32
Biezpiena sieriņš Kārums	P;K	40g		0,5
Kakao dzēriens	P	200		0,18
				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.