

2024.gada _____

**Jūrmalas Pumpuru vidusskola
Ēdienkarte (5-6g) 5dienām**

Laika posmā: 13.05.2024.-17.05.2024.

Datums	Nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Uzturvērtība gramos				Vienību cena euro
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal	
13.05.	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150	6,6	6,2	18	155,00	0,35
	Liepziedu tēja ar cukuru		200	0,90	0,13	5,00	25,00	0,11
	Sēklu maize ar sviestu	PK	20/5	1,20	1,31	6,02	75,00	0,11
	Pusdienas							
	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	P	200	2,30	6,30	3,50	135,30	0,25
	Skolas Boloņas mērce ar griekiem	KP	100/120	10,30	5,20	12,30	315,30	1,15
	Marinēts gurķis		30	0,90	0,90	0,10	8,00	0,25
	Rabarberu dzēriens		200	0,90	0,90	5,10	22,00	0,12
	Launags							
	Liepziedu tēja ar cukuru		200	0,1	0,8	5,6	74,00	0,11
	Graudu maize ar sieru	P;K	20/5/20	8,54	3,50	4,50	95,20	0,24
	Auglis ābols		120	0,90	0,36	0,00	65,00	0,17
				32,64	25,603	60,124	969,80	2,87
	Brokastis							
	Mannas biežputra ar ievārījumu	PK	150/10	6,6	5,6	35,0	235,00	0,35
14.05.	Graudu maize ar sviestu un svaigo tomātu	P;K	20/5/20	1,2	6,8	8,2	96,00	0,15
	"Karkadē" tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,0	45,00	0,11
	Pusdienu							
Zirņu zupa		150	1,30	2,30	4,30	96,3	0,30	
	C/g kotlete ar sieru, piena mērce, kartupeļiem	P,K	50/50/120	9,30	18,20	27,20	325,00	0,95
	Burkānu salāti ar āboliem		50	0,90	2,60	8,00	51,30	0,15
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	22,00	0,90	0,30	5,00	0,30
	Launags							
	Plānā pankūka, krējums	K;P	75/20	5,7	3,5	40,1	135,00	0,30
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	1,8	1,2	5,0	41,00	0,11
	Auglis banāns		80	0,40	0,10	15,50	51,00	0,15
				49,3	41,2	151,6	1080,60	2,87
	brokastis							
	5 graudu pārslu biežputra ar ievārījumu	PK	150/10	6,6	5,6	35,0	235,00	0,34
15.05.	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	1,90	1,31	4,50	75,00	0,11
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	0,90	1,84	1,61	62,00	0,11
	Pusdienu							
	Biešu zupa, krējums	P	150/10	0,90	1,60	3,10	95	0,35
	V/g strogonovs karija mērcē ar rīsiem	KP	50/50/120	13,5	16,6	28,0	280,00	0,95
	Ķīnaskāpostu salāti ar papriku		50	0,60	0,30	5,20	42,00	0,24
	Upeņu dzēriens		200	0,20	0,20	5,00	25,00	0,11
	Auglis apelsīns		80	0,40	0,10	15,50	51,00	0,15
	Launags							
	Baltmaize ar svaigo sieru un tomātu	PK	20/5/20	2,60	8,40	2,90	73,20	0,15
	Rudzu maize ar biezpienu	P;K	20/30	1,90	1,31	4,50	95,00	0,25
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	5,0	25,00	0,11
				29,5	37,2	105,3	1058,20	2,87
	Brokastis							
	Vārīta ola, skābais krējums	PO	40/20	2,30	11,20	5,20	95,00	0,50
16.05.	Sēklu maize ar sviestu	P;K	20/5	1,2	7,6	8,2	96,00	0,11
	Liepziedu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53,00	0,11
	Pusdienu							
Frikadeļu zupa ar dārzeņiem, krējums	P;K	150/10/20	5,5	5,2	18,0	155,00	0,44	
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	15,00	14,39	24,04	265,00	0,64
	Svaigais tomāts		30	0,90	0,20	0,90	8,20	0,17
	Ogu dzēriens			0,1	0,0	12,7	72,00	0,11
	Launags							
	Kellogs pārslas ar dzeramo jogurtu	P	30/150	9,0	8,2	5,6	165,00	0,54
	Auglis ābols		80	0,6	0,5	10,2	55,00	0,24
				36,1	48,4	83,9	909,20	2,87
	Brokastis							
	Kukurūzas- mannas putraim biežputra ar ievārījumu	K;P	150/10	5,2	6,2	54,2	154,00	0,32
	17.05.	Graudu maize ar sviestu	K;P	20/5	2,2	6,8	8,2	86,00
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	12,7	65,00	0,11
				7,5	13,0	75,1	305,00	
	Pusdienu							
	Heka filejas kotlete, kartupeļu biezenis	PKZ	50/120	15,3	13,2	23,0	278,30	0,80
	Jauno kāpostu salāti ar puravu		50	0,9	0,1	8	36,50	0,20
	Aukstā karkadē tēja		200	0,20	0,20	5,00	25,00	0,11
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	40/30	0,90	5,20	8,10	175,00	0,55
				17,3	18,7	44,1	514,80	
	Launags							
	V/g zupa ar dārzeņiem		200	0,9	8,2	5,6	136,00	0,38

Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	20/5	8,54	3,50	4,50	81,30	0,11
Auglis bumbieris		80	0,40	0,10	15,50	45,00	0,18
						262,30	
			24,80	31,72	119,24	1082,10	2,87

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.

Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 11g

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 pusdienu ēdienkarte 3.- 4.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
13.05.	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	P	200	135,30	6,30	3,50	14,30
	Skolas Boloņas mērce ar griekiem	KP	100/150	426,30	13,20	23,10	32
	Marinēts gurķis		50	12,00	0,90	0,10	8,00
	Auglis ābols		120	45,30	0,36	0,00	16,80
	Rabarberu dzēriens		200	54,00	0,90	0,10	16,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				714,09	22,92	27,05	95,60
14.05.	Zirņu zupa		200	136,30	4,30	5,30	21,3
	C/g kotlete ar sieru, pienu mērce, kartupeļiem	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28
	Burkānu salāti ar āboliem		70	64,00	0,90	3,20	6,30
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	22,00	0,90	0,30	5,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				658,49	24,16	31,35	69,1
15.05.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	110,00	1,60	3,10	12,3
	V/g strogonovs karija mērcē ar rīsiem	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28
	Kīnaskāpostu salāti ar papriku		60	47,00	0,90	3,60	1,40
	Dzeramis jogurts	P	200	115,30	6,00	4,00	9,60
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				708,49	26,56	33,25	59,80
16.05.	Frikadeļu zupa ar dārzeniem, krējums	P	200/10	176,30	7,90	16,30	12,30
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	324,00	11,90	14,20	34,00
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		60	35	0,8	2,6	6,3
	Auglis banāns		120	85,00	0,90	0,02	12,60
	Sula ābolu		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				719,69	22,83	33,39	91,90
17.05.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	195,30	6,50	9,00	12,30
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	200/10	355,00	9,00	15,00	25
	Jauno kāpostu salāti ar puravu		60	45	0,1	1,2	2,5
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	22	0,1	0,2	5
	Auglis bumbieris		120	53,30	0,07	0,02	10,30
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				711,79	17,03	25,67	63,60

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:

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.

Kopējai 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.

**Jūrmalas Pumpuru vidusskola
Kompleksā ēdienkarte 5.-8.kl. klase**

Vairis Ļaudams
2024.gada _____

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
13.05.	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	P	200	135,30	6,30	3,50	14,30
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	150/180	496,50	14,60	25,30	35,1
	Marinēts gurķis		50	12,00	0,90	0,10	8,00
	Auglis ābols		120	49,30	0,36	0,00	12,30
	Rabarberu dzēriens		200	54,00	0,90	0,10	16,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				807,30	26,76	29,72	110,52
14.05.	Zirņu zupa		200	136,30	4,30	5,30	21,3
	C/g kotlete ar sieru ,piena mērce, kartupeļiem	P,K	75/50/180	529,30	18,20	27,20	49,00
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	22,00	0,90	0,30	5,00
	Burkānu salāti ar āboliem		70	64,00	0,90	3,20	6,30
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82
				811,60	30,70	36,72	106,42
15.05.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	110,00	1,60	3,10	12,3
	V/g strogonovs karija mērcē ar rīsiem	KP	150/180	526,30	18,20	27,20	49,00
	KĪnaskāpostu salāti ar papriku		70	55,30	0,70	2,10	6,20
	Dzeramis jogurts	P	200	90,00	6,00	3,00	9,60
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				841,80	30,20	36,12	101,92
16.05.	Frikadeļu zupa ar dārzeni, krējums	P	200/10	176,30	7,90	16,30	12,30
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	365,30	18,20	21,30	49,00
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		70	45,3	1,1	3,2	6,8
	Auglis banāns		120	95,00	0,07	0,02	12,60
	Sula ābolu		200	78,00	0,07	0,02	17,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				820,10	31,03	41,56	122,52
17.05.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	195,30	6,50	9,00	12,30
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	465,30	16,30	21,30	25
	Jauno kāpostu salāti ar puravu		70	49,5	0,1	2,3	4,34
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	22	0,1	0,2	5
	Auglis bumbieris		120	53,30	0,07	0,02	10,30
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				845,60	26,77	33,54	81,76

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) 27-37ogļhidrāti (g) 90-144, enerģ.vērtība(kcal) 800-890.

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 9.-12.kl. klase**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
13.05.	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	P	200	135,30	6,30	3,50	14,30
	Skolas Bolonās mērce ar griķiem	KP	150/180	496,50	14,60	25,30	35,1
	Marinēts gurķis		50	12,00	0,90	0,10	8,00
	Auglis ābols		120	49,30	0,36	0,00	12,30
	Rabarberu dzēriens		200	54,00	0,90	0,10	16,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				807,30	26,76	29,72	110,52
14.05.	Zirņu zupa		200	136,30	4,30	5,30	21,3
	C/g kotlete ar sieru, piena mērce, kartupeļiem	P,K	75/50/180	529,30	18,20	27,20	49,00
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	22,00	0,90	0,30	5,00
	Burkānu salāti ar āboliem		70	64,00	0,90	3,20	6,30
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82
				811,60	30,70	36,72	106,42
15.05.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	110,00	1,60	3,10	12,3
	V/g stroganovs karija mērcē ar rīsiem	KP	150/180	526,30	18,20	27,20	49,00
	KĶinaskāpostu salāti ar papriku		70	55,30	0,70	2,10	6,20
	Dzeramis jogurts	P	200	90,00	6,00	3,00	9,60
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				841,80	30,20	36,12	101,92
16.05.	Frikadeļu zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	176,30	7,90	16,30	12,30
	Makaroni ar sieru	K,P	200/30	365,30	18,20	21,30	49,00
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		70	45,3	1,1	3,2	6,8
	Auglis banāns		120	95,00	0,07	0,02	12,60
	Sula ābolu		200	78,00	0,07	0,02	17,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				820,10	31,03	41,56	122,52
17.05.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	195,30	6,50	9,00	12,30
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	250/10	465,30	16,30	21,30	25
	Jauno kāpostu salāti ar puravu		70	49,5	0,1	2,3	4,34
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	22	0,1	0,2	5
	Auglis bumbieris		120	53,30	0,07	0,02	10,30
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				845,60	26,77	33,54	81,76

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

Olbaltumvielas (g) 20-36, tauki(g) 27-37, ogļhidrāti (g) 90-144, enerģ. vērtība(kcal) 800-890.

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 3.- 4.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro	Vienību cena euro
13.05.	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	P	200	135,30	6,30	3,50	14,30	0,29	0,40
	Skolas Bolonās mērce(ar kartupeļu cierti) ar griķiem	P	100/150	426,30	13,20	23,10	32	1,34	1,85

	Marinēts gurķis		50	12,00	0,90	0,10	8,00	0,16	0,30
	Auglis ābols		120	45,30	0,36	0,00	16,80	0,24	0,35
	Rabarberu dzēriens		200	54,00	0,90	0,10	16,00	0,11	0,15
	Rīsu galete		20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,03	0,04
				713,90	22,91	27,05	95,50	2,17	3,09
14.05.	Zirņu zupa		200	136,30	4,30	5,30	21,3	0,58	0,55
	C/g kotlete(bez maizes)ar sieru, krējums, kartupeļi	P	50/20/150	395,00	16,80	22,30	28	1,39	1,85
	Burkānu salāti ar āboliem		70	64,00	0,90	3,20	6,30	0,20	0,30
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	22,00	0,90	0,30	5,00	0,00	0,35
	Rīsu galete		30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,04	0,04
				677,62	24,75	31,46	73,009	2,22	3,09
15.05.	Biešu zupa, krējums	P	200/10	110,00	1,60	3,10	12,3	0,38	0,45
	V/g strogonovs karija mērcē(ar kartupeļu cieti) ar rīsi	P	100/150	412,2	16,1	24	33,8	1,45	1,85
	Ķīnaskāpostu salāti ar papriku		50	42,00	0,60	2,80	5,20	0,20	0,30
	Dzeramis jogurts	P	200	115,00	6,00	4,00	9,60	0,11	0,45
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,03	0,04
				720,39	25,56	34,15	88,10	2,17	3,09
16.05.	Frikadeļu zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	176,30	7,90	16,30	12,30	0,58	0,75
	Makaroni(bezglutēna) ar sieru	P	150/30	359,00	16,20	12,00	45,00	0,71	0,95
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		50	22	2	0,1	2,3	0,16	0,40
	Auglis banāns		120	95,00	0,07	0,02	12,60	0,26	0,45
	Ābolu sula		200	78,00	0,07	0,02	17,00	0,41	0,50
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,03	0,04
				771,49	27,49	28,69	97,70	2,15	3,09
17.05.	Putukrējums ar ievārījumu	P	50/40	195,30	6,50	9,00	12,30	0,46	0,65
	Mājas sautējums ar c/g, krējums	P	200/10	258,00	9,00	15,00	25	1,29	1,60
	Jauno kāpostu salāti ar puravu		50	45	0,1	1,2	2,5	0,27	0,40
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	22	0,1	0,2	5	0,10	0,15
	Auglis bumbieris		120	53,30	0,07	0,02	10,30		0,25
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,03	0,04
				614,79	17,03	25,67	63,60	2,15	3,09

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:

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.

Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 10g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____