

**Pumpuru vidusskola**

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

Laika posmā: 14.01.19.-18.01.19.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība ( kcal )	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
14.01.	Prosas biežputra ar ievārījumu	PK	150/10	189,2	6,2	2,3	24	0,22
.	Liepziestu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Sdskmaize ar sviestu	PK	20/5	75,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Zirņu zupa		150	85,20	5,20	0,70	9,20	0,25
	Plovs c/g		120/50	352,20	12,10	14,20	25,20	0,8
	Svaigo kāpostu puravu salāti		50	6,7	0,759	2,1	1,2	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	14,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Rauga pankūkas ar krējumu	P;K	80/20	15,20	4,63	6,55	25,20	0,32
	Kakao dzēriens	P	200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,14
	Auglis apelsīns		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,21
				954,323	32,197	32,27	149,4	2,3
15.01.	Brokastis							
	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem , sviestmai	O;P	70/10/20/5	182,50	5,80	5,20	14,70	0,57
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							
	Ziedkāpostu zupa ar krējumu	P	150/10	85,20	1,70	5,20	15,20	0,25
	C/g saldskābā mērcē ar kartupeļiem	P;K	50/50/120	322,50	16,64	15,20	45,20	0,55
	Ogu dzēriens		50	45,00	0,53	2,04	10,20	0,14
	Burkānu salāti ar puravu		200	58,20	0,07	0,02	17,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Biezpiena plācenītis, krējums	P;K;O	60/10	160,81	8,07	6,42	17,76	0,35
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rupjmaize ar sviestu	P;K	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Auglis bumbieris		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,12
	KOPĀ			1144,91	37,63	42,08	170,34	2,3
16.01.	Brokastis							
	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	165,2	5,395	2,937	35,2	0,24
	Melnā tēja ar pienu cukuru	P	200	81,343	2,224	1,991	12,1	0,07
	Saldskābmaize ar svaigo gurķi	P;K	20/5/20	65,20	2,02	4,48	16,77	0,13
	Pusdienas							
	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	150	155,20	7,80	8,00	10,10	0,25
	C/g kotlete ar spinātiem,krējuma mērce ar griķiem	K;P	50/50/120	265,00	9,80	12,50	21,30	0,87
	Biešu ābolu salāti		50	35	0,84	2	4	0,11
	Apelsīnu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Rudzu maize		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Kellogs pārslas ar ogu kefīru	P;K	30/170	125,20	8,07	5,30	17,76	0,43
	Auglis ābols		85	40,60	0,34	0,68	8,30	0,11
	KOPĀ			1032,14	39,10	38,16	148,51	2,3
17.01.	Brokastis							
	Mannas putraim biežputra ar ievārījumu	P;K	150/10	175,20	6,38	4,70	25,20	0,25
	Graudu maize ar sviestu	P;K	20/5	75,20	1,31	5,20	8,54	0,09
	Kakao dzēriens		200	56,20	1,00	0,00	11,30	0,07
	Pusdienas							0,41
	Piena zupa ar nūdelēm	KP	200	183	8,2	4,448	18	0,28
	Zivju lodītes, krējuma mērce ar vārītiem kartupeļiem	O;P;Z	50/50/120	15,3	13,2	23,0	255	0,87
	Balto redīsu salāti ar burkāniem	P	50	51,79	0,53	2,80	6,20	0,13
	upeņu dzēriens		200	68,20	0,07	0,02	12,30	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	launags							1,37
	Saldskābmaize ar sviestu un vistas fileju	P;K	20/5/20	82,30	3,20	4,20	8,54	0,32
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	48,00	0,13	0,03	12,20	0,07

	Auglis mandarīns		80	36,20	0,84	0,06	9,80	0,13
								0,52
				832,58	36,12	44,71	375,56	2,3
	Brokastis							
18.01.	Kafijas dzēriens ar cukuru		200	51,20	0,13	0,03	11,20	0,1
	Svaigo tomātu, gurķu salāti ar biezpienu	P	100	109,00	11,20	5,20	2,60	0,31
	S/dsk. maize ar sviestu	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Ogu, ābolu uzputenis ar pienu	PK	50/100	170,00	5,20	2,30	25,00	0,25
	V/g strogonovs karija mērcē ar makaroniem	PK	50/50/120	285,20	12,20	13,20	35,20	0,7
	Salāti Svaigums		50	35,2	0,759	2,2	1,2	0,12
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Salāti Rasols	PO	100	212,00	10,60	16,00	5,70	0,55
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	59,27	0,13	0,03	14,70	0,07
	Baltmaize ar sviestu	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,09
				1079,25	43,93	43,93	121,09	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 \_\_\_\_\_ Vīrtuves vadītāja \_\_\_\_\_

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Irēna Kausiniece

2019.gada \_\_\_\_\_

### Pumpuru vidusskola

Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Dien a	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība ( kcal )	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
14.01	Zirņu zupa , krējums		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Plovs c/g		150/50	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Svaigo kāpostu puravu salāti		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,11
	Auglis mandarīns		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,14
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				718,90	24,60	27,18	96,10	1,55
15.01	Ziedkāpostu zupa ar krējumu	P	200/10	75,00	2,10	5,20	4,80	0,25
	C/g saldiskābā mērcē ar kartupeļiem	P;K	120/150	375,20	18,20	21,20	34,2	1,1
	Ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	22,20	0,07
	Burkānu salāti ar puravu		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,11
	Rudzu maize	K	20	41	1,2	0,25	8,4	0,02
				607,10	22,19	28,69	74,80	1,55
16.01	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200/10	185,20	7,80	8,00	10,10	0,31
	C/g kotlete ar spinātiem,krējuma mērce ar g	K;P	50/50/150	385,2	13,8	20,2	37,2	1,02
	Biešu ābolu salāti		50	35,20	0,53	3,20	4,20	0,11
	Apelsīnu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	15,20	0,07
	Rudzu maize	K	40	82,00	2,50	0,50	16,50	0,04
				738,30	24,82	31,90	83,20	1,55
17.01	Piena zupa ar nūdelēm	KP	200	150	6,4	5	26	0,4
	Mājas sautējums l/g, krējums	P	150/50/20	373,00	9,50	20,40	50,1	0,92
	Balto redīsu salāti ar burkāniem	P	50	51,79	0,53	2,80	18,20	0,14
	Upeņu 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
				684,18	17,76	28,47	120,77	1,55
18.01	Ogu, ābolu uzputenis ar pienu	PK	100/150	204,00	7,80	4,20	34,00	0,35
	V/g strogonovs karija mērcē ar makaroniem	P;K	50/50/150/	385,20	16,20	15,20	30,20	0,99
	Salāti Svaigums		50	35,2	0,759	3,031	1,2	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	25	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,00	2,50	0,50	8,00	0,02
				736,40	27,36	23,13	98,40	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  
 jmv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

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

Datums:

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:  
 Pumpuru vidusskolas direktore  
 Irēna Kausiniece  
 2019.gada \_\_\_\_\_

**Pumpuru vidusskola**

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
14.01.	Zirņu zupa, krējums		250	141,00	2,30	4,10	21,20	0,29
	Plovs c/g		180/70	546,00	21,20	26,20	49,00	1,22
	Svaigo kāpostu puravu salāti		30	6,7	0,759	3,031	1,2	0,07
	Auglis mandarīns		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,12
	Dzērveņu dzēriens		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
				857,22	26,80	33,89	107,91	1,80
15.01.	Ziedkāpostu zupa ar krējumu	P	250/10	181,00	1,70	7,70	24,00	0,29
	C/g saldskābā mērcē ar kartupeļiem	P;K	140/180	499,20	13,20	24,30	39,50	1,23
	Burkānu salāti ar puravu		70	61,00	1,00	3,20	7,90	0,15
	Ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	120,64	3,70	0,72	24,82	0,06
				912,54	19,79	35,92	114,22	1,80
16.01.	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	250	211,00	7,80	6,50	15,60	0,35
	C/g kotlete ar spinātiem, krējuma mērce ar g	K;P	70/70/180	546	19	26	49,2	1,2
	Biešu ābolu salāti		70	72,00	1,00	5,20	5,40	0,15
	Apelsīnu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	21,20	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				940,02	29,84	38,06	103,81	1,80
17.01.	Piena zupa ar nūdelēm	K	250	229	12,3	4,9	18	0,45
	Mājas sautējums l/g, krējums	P	180/70/20	412,30	9,50	20,40	50,1	1,1
	Balto redīsu salāti ar burkāniem	P	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
18.01.	Ogu, ābolu uzputenis ar pienu	PK	100/150	204,00	7,80	4,20	34,00	0,35
	V/g strogonovs karija mērcē ar makaroniem	PK	70/70/180	463,20	19,60	19,00	39,60	1,20
	Salāti Svaigums		70	35,2	0,759	3,031	1,2	0,15
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07
	Rudzu maize	K	30	120,00	3,60	0,70	24,50	0,03
				893,40	31,86	27,13	116,30	1,80

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

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

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

Datums:

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:  
 Pumpuru vidusskolas direktore  
 Irēna Kausiniece  
 2019.gada \_\_\_\_\_

**Pumpuru vidusskola**

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

Laika posmā: 14.01.19.-18.01.19.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
14.01.	Prosas biežputra ar ievārijumu	P	150/10	189,2	6,2	2,3	24	0,22
	liepziņu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/5	75,00	1,31	2,30	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Zirņu zupa		150	85,20	5,20	0,70	9,20	0,25

	Plovs c/g		120/50	352,20	12,10	14,20	25,20	0,68
	Svaigo kāpostu puravu salāti		50	6,7	0,759	2,1	1,2	0,07
	Dzērveņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	14,20	0,07
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Biezpiena saldā masa , rīsu galete ar sviestu	P	80/20/5	145,20	12,20	8,30	8,20	0,51
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Auglis apelsīns		100	35,80	0,28	0,10	7,90	0,07
				1084,123	39,766	30,299	132,4	2,12
15.01.	Brokastis							
	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem , rīsu galete	O;P	70/10/20/5	182,50	5,80	5,20	14,70	0,57
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							
	Ziedkāpostu zupa ar krējumu	P	150/10	85,20	1,70	5,20	15,20	0,25
	C/g saldskābā mērcē ar kartupeļiem	P;K	50/50/120	322,50	16,64	15,20	45,20	0,55
	Ogu dzēriens		50	45,00	0,53	2,04	10,20	0,14
	Burkānu salāti ar puravu		200	58,20	0,07	0,02	17,20	0,07
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Dzeramais jogurts, rīsu galete ar sviestu	P	200/20/5	175,00	6,20	16,00	28,00	0,51
	Auglis bumbieris		80	61,00	0,63	0,18	7,90	0,12
	KOPĀ			1042,03	34,67	45,70	159,29	2,3
16.01.	Brokastis							
	Rīsu biežputra ar ievārijumu	P	150/10	165,2	5,395	2,937	35,2	0,24
	Melnā tēja ar pienu cukuru	P	200	81,343	2,224	1,991	12,1	0,07
	Rīsu galete ar svaigo gurķi	P	20/5/20	65,20	2,02	4,48	16,77	0,13
	Pusdienas							
	Zupa Rasoļņiks(bez putrainiem), krējums	P	150	155,20	7,80	8,00	10,10	0,26
	C/g kotlete ar spinātiem(bez maizes),krējums ar griekiem	P	50/50/120	265,00	9,80	12,50	21,30	0,87
	Biešu ābolu salāti		50	35	0,84	2	4	0,11
	Apelsīnu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Vārīta ola ar krējumu	PO	40/20	125,20	8,07	5,30	17,76	0,3
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	81,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Auglis ābols		85	40,60	0,34	0,68	8,30	0,14
	KOPĀ			1113,34	39,10	44,18	157,05	2,3
17.01.	Brokastis							
	Griķu putrainu biežputra ar ievārijumu	P	150/10	175,20	6,38	4,70	25,20	0,28
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	81,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Melnā tēja ar cukuru		200	56,20	1,00	0,00	11,30	0,07
	Pusdienas							0,44
	Piena zupa ar nūdelēm(bezglutēna)	P	200	183	8,2	4,448	18	0,34
	Heka fileja(bez miltiem) ar krējumu, kartupeļi	PZ	50/10/120	265,20	9,50	15,20	28,2	0,88
	Balto redīsu salāti ar burkāniem	P	50	51,79	0,53	2,80	6,20	0,14
	upeņu dzēriens		200	68,20	0,07	0,02	12,30	0,07
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	launags							1,45
	Kellogs pārslas(bez glutēna) ar pienu	P	30/100	15,20	4,63	6,55	25,20	0,28
	Auglis mandarīns		80	36,20	0,84	0,06	9,80	0,13
								0,41
				973,38	33,72	40,05	153,22	2,3
18.01.	Brokastis							
	Kafijas dzēriens ar cukuru		200	51,20	0,13	0,03	11,20	0,07
	Svaigo tomātu, gurķu salāti ar biezpienu	P	100	109,00	11,20	5,20	2,60	0,31
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	81,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Auglis ābols		100	75,00	0,28	0,56	6,86	0,13
	Pusdienas							
	Ogu ķīselis ar putukrējumu	P	150/30	204,00	7,80	4,20	34,00	0,3
	V/g strogonovs karija mērcē(bez miltiem) ar makaroniem	P	50/50/120	285,20	12,20	13,20	35,20	0,7
	Salāti Svaigums		50	35,2	0,759	2,2	1,2	0,12
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Salāti Sakņu ar v/g	O;P	100	121,0	4,4	5,6	13	0,47
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,3	35	0,07

Rīsu galate ar sviestu	20/5	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
		1044,28	40,50	45,78	164,55	2,3

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

\* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēzveidīgie 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 3g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

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

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Irēna Kausiniece

2019.gada \_\_\_\_\_

**Pumpuru vidusskola**

Diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Dien a	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība ( kcal )	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
14.01	Zirņu zupa		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Plovs c/g		160/50	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Svaigo kāpostu puravu salāti		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,07
	Auglis mandarīns		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,18
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,07
	Rīsu galate		20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				718,90	24,60	27,18	96,10	1,55
15.01	Ziedkāpostu zupa ar krējumu	P	200/10	143,20	1,70	7,70	24,00	0,25
	C/g saldskābā mērcē(bez miltiem) ar kartupeļiem	P	60/20/150	375,20	18,20	21,20	34,2	1,1
	Ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	22,20	0,07
	Burkānu salāti ar puravu		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,11
	Rīsu galate		20	41	1,2	0,25	8,4	0,02
				675,30	21,79	31,19	94,00	1,55
16.01	Zupa Rasoļņiks(bez putrainiem), krējums	P	200	211,00	7,80	8,00	10,10	0,31
	C/g kotlete ar spinātiem(bez maizes),krējums a	P	50/20/150	431	13,8	20,2	37,2	1,02
	Biešu ābolu salāti		50	25,20	0,53	1,01	6,30	0,11
	Apelsīnu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	15,20	0,07
	Rīsu galate		40	82,00	2,50	0,50	16,50	0,04
				799,90	24,82	29,71	85,30	1,55
17.01	Piena zupa ar dārzeņiem		200	145	7,2	4,448	8	0,4
	Mājas sautējums ar l/g, krējums	P	150/50/20	373,00	9,50	20,40	50,1	0,92
	Balto redīsu salāti ar burkāniem	P	50	51,79	0,53	2,80	18,20	0,14
	upeņu dzēriens		200	68,20	0,07	0,02	18,00	0,07
	Rīsu galate		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				679,18	18,56	27,92	102,77	1,55
18.01	Ogu ķīselis ar putukrējumu	P	150/30	204,00	7,80	4,20	34,00	0,35
	V/g strogonovs karija mērcēbez miltiem) ar r	P	50/50/150/	395,20	16,20	15,20	30,20	0,99
	Salāti Svaigums		50	35,2	0,759	3,031	1,2	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	25	0,07
	Rīsu galate		20	41,00	2,50	0,50	16,00	0,02
				746,40	27,36	23,13	106,40	1,55

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

\* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēzveidīgie 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.

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

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Irēna Kausiniece

2019.gada \_\_\_\_\_

**Pumpuru vidusskola**

Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Dien a	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība ( kcal )	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
14.01	Zirņu zupa ,		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Plovs v/g		150/50	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Svaigo kāpostu puravu salāti		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,07

	Auglis mandarīns		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,18
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				718,90	24,60	27,18	96,10	1,55
15.01	Ziedkāpostu zupa ar krējumu	P	200/10	143,20	1,70	7,70	24,00	0,25
	C/g saldskābā mērcē ar kartupeļiem	P;K	60/50/150	375,20	18,20	21,20	34,2	1,1
	Ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	22,20	0,07
	Burkānu salāti ar puravu		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,11
	Rudzu maize	K	20	41	1,2	0,25	8,4	0,02
				675,30	21,79	31,19	94,00	1,55
16.01	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200	211,00	7,80	8,00	10,10	0,31
	V/g kotlete ar spinātiem, krējuma mērce ar g	K;P	50/50/150	431	13,8	20,2	37,2	1,02
	Biešu ābolu salāti		50	25,20	0,53	1,01	6,30	0,11
	Apelsīnu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	15,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	82,00	2,50	0,50	16,50	0,04
				799,90	24,82	29,71	85,30	1,55
17.01	Piena zupa ar makaroniem	K	200	183	8,2	4,448	18	0,4
	Mājas sautējums l/g, krējums	P	180/40/20	373,00	9,50	20,40	50,1	0,92
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	51,79	0,53	2,80	18,20	0,14
	Upeņu 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
				717,18	19,56	27,92	112,77	1,55
18.01	Ogu, ābolu uzputenis ar pienu	PK	100/150	204,00	7,80	4,20	34,00	0,35
	V/g strogonovs karija mērcē ar makaroniem	P;K	50/50/150/	395,20	16,20	15,20	30,20	0,99
	Salāti Svaigums		50	35,2	0,759	3,031	1,2	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	25	0,07
	Rudzu maize	K	20	85,00	2,50	0,50	16,00	0,02
				790,40	27,36	23,13	106,40	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.

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

Datums:

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.: 42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Irēna Kausinieca

2019.gada \_\_\_\_\_

**Pumpuru vidusskola**

Diētas ēdienkarte (bez piena produktiem) 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Dien a	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g) ±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
14.01	Zirņu zupa		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Plovs c/g		160/50	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Svaigo kāpostu ābolu salāti		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,07
	Auglis mandarīns		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,18
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				718,90	24,60	27,18	96,10	1,55
15.01	Ziedkāpostu zupa		200	143,20	1,70	7,70	24,00	0,25
	C/g saldskābā mērcē ar kartupeļiem	K	60/150	375,20	18,20	21,20	34,2	0,92
	Ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	22,20	0,07
	Burkānu salāti ar puravu		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,11
	Auglis plūmes		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,18
	Rudzu maize	K	20	41	1,2	0,25	8,4	0,02
				711,10	22,42	31,37	102,90	1,55
16.01	Zupa Rasolņiks	K	200	211,00	7,80	8,00	10,10	0,31
	C/g kotlete ar spinātiem ar griekiem	K	50/150	431	13,8	20,2	37,2	1,02
	Biešu ābolu salāti		50	25,20	0,53	1,01	6,30	0,11
	Apelsīnu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	15,20	0,07
	Rudzu maize	K	40	82,00	2,50	0,50	16,50	0,04
				799,90	24,82	29,71	85,30	1,55
17.01	Makaronu zupa ar dārzeņiem	K	200	183	8,2	4,448	18	0,4
	Mājas sautējums ar l/g		180/40	373,00	9,50	20,40	50,1	0,92
	Balto redīsu salāti ar burkāniem ar augu eļļu		50	51,79	0,53	2,80	18,20	0,14

	upeņu 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
				717,18	19,56	27,92	112,77	1,55
18.01	Augļu salāti ar ievārijumu		150/30	181,00	1,70	7,70	24,00	0,35
	Cepts v/g šķiņķītis(b/k) ar makaroniem	K	50/150/	395,20	16,20	15,20	30,20	0,99
	Salāti Svaigums		50	35,2	0,759	3,031	1,2	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	25	0,07
	Rudzu maize	K	20	85,00	2,50	0,50	16,00	0,02
				767,40	21,26	26,63	96,40	1,55

Izmaiņas edienkartē 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.

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

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Irēna Kausiniece

2019.gada \_\_\_\_\_

**Pumpuru vidusskola**

Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Dien a	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība ( kcal )	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
14.01	Zirņu zupa , krējums		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Plovs c/g		150/50	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Svaigo kāpostu puravu salāti		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,11
	Auglis mandarīns		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,14
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				718,90	24,60	27,18	96,10	1,55
15.01	Ziedkāpostu zupa ar krējumu	P	200/10	143,20	1,70	7,70	24,00	0,25
	C/g saldskābā mērcē ar kartupeļiem	P;K	60/50/150	375,20	18,20	21,20	34,2	0,98
	Ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	22,20	0,07
	Burkānu salāti ar puravu		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,11
	Auglis plūmes		110	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	20	41	1,2	0,25	8,4	0,02
				711,10	22,42	31,37	102,90	1,55
16.01	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200	211,00	7,80	8,00	10,10	0,31
	C/g kotlete ar spinātiem,krējums ar griķiem	K;P	50/50/150	431	13,8	20,2	37,2	1,02
	Biešu ābolu salāti		50	25,20	0,53	1,01	6,30	0,11
	Apelsīnu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	15,20	0,07
	Rudzu maize	K	40	82,00	2,50	0,50	16,50	0,04
				799,90	24,82	29,71	85,30	1,55
	Piena zupa ar nūdelēm	KP	200	150	6,4	5	26	0,4
17.01	Mājas sautējums c/g, krējums	P	150/50/20	373,00	9,50	20,40	50,1	0,92
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	51,79	0,53	2,80	18,20	0,14
	Upeņu 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
				684,18	17,76	28,47	120,77	1,55
18.01	Ogu, ābolu uzputenis ar pienu	PK	100/150	204,00	7,80	4,20	34,00	0,35
	V/g strogonovs karija mērcē ar makaroniem	P;K	50/50/150/	425,00	16,20	15,20	30,20	0,99
	Salāti Svaigums		50	35,2	0,759	3,031	1,2	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	25	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,00	2,50	0,50	8,00	0,02
				776,20	27,36	23,13	98,40	1,55

Izmaiņas edienkartē 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.

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

Datums:

Pumpuru vidusskola

**Launaga ēdienkarte**

Ēdiena	Porcijas svars	Cena LVL (ar PVN)
--------	----------------	-------------------

nosaukums	līgē	(g±10%)		
14.01.				
Raugu pankūka ar krējumu	PK	2gb	140/30	0,62
Kakao dzēriens	P	200	51,47	0,13
Rudzu maize ar sviestu un sieru	PK	20/5/20		0,25
				1,00
15.01.				
Launags				
Biezpiena plācenītis , krējums	P;K	60/10	5,9	0,60
Kumelīšu tēja ar cukuru		200	0,4	0,40
Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/7		
kopā			6,3	1,00
16.01.				
Kellogs pārslas ar pienu	KP	40/200	5,9	0,60
Auglis banāns		150	0,4	0,40
kopā			6,3	1,00
17.01.				
Launags				
Saldskābmaize ar sviestu un vistas fileju	KP	2gb/20	140/30	0,32
Baltmaize ar saldo biezpiena masu	KP	20/5/20		0,18
Auglis mandarīns		1gb		0,20
Sula ābolu zemeņu		200		0,30
kopā				1,00
18.01.				
Launags				
Rasols	PKO	150	1,2	0,62
Rudzu maize ar sviestu	KP	20/5	0,4	0,09
Sula upeņu		200	0,1	0,29
			1,7	1,00
kopā				

\* 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.