

Pumpuru vidusskola

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

Laika posmā: 15.04.19.-18.04.19.

| Datums | Ēdiena nosaukums | AK* | porcijas svars (g)±10% | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltu mvielās (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) | Vienību cena euro |
|--------|---|-------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------|----------------|----------------------|
| 15.04. | Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu | PK | 150/10 | 189,2 | 6,2 | 2,3 | 24 | 0,22 |
| . | Liepziedu 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 | | | | | | | |
| | Plānā pankūka 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 |
| 16.04. | 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 | 0,69 |
| | Ogu dzēriens | | 50 | 45,00 | 0,53 | 2,04 | 10,20 | 0,07 |
| | Burkānu rutku salāti ar krējumu | P | 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 sacepums ar dzērveņu ķīseli | P;K | 50/150 | 125,20 | 8,07 | 5,30 | 17,76 | 0,3 |
| | Baltmaize ar sviestu un tomātu | P;K | 20/7/10 | 90,81 | 1,31 | 6,02 | 8,54 | 0,13 |
| | Auglis bumbieris | | 80 | 35,80 | 0,28 | 0,10 | 7,90 | 0,13 |
| | KOPĀ | | | 1057,84 | 37,50 | 40,94 | 157,59 | 2,3 |
| 17.04. | Brokastis | | | | | | | |
| | Piecu graudu putraim 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 |
| | Augļu tēja ar cukuru | | 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 | 0,24 |
| | Heka filejas kotlete, krējuma mērce ar vārītiem kartupeļi | 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 | | | | | | | 1,33 |
| | Saldskābmaize ar sviestu un vistas fileju | P;K | 20/5/20 | 82,30 | 3,20 | 4,20 | 8,54 | 0,32 |
| | Kakao dzēriens | | 200 | 48,00 | 0,13 | 0,03 | 12,20 | 0,11 |
| | Auglis mandarīns | | 80 | 36,20 | 0,84 | 0,06 | 9,80 | 0,13 |
| | | | | | | | | 0,56 |
| | | | | 832,58 | 36,12 | 44,71 | 375,56 | 2,3 |
| | Brokastis | | | | | | | |
| 18.04. | Kumelīšu tēja 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 |
| | 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 | 0,26 |
| | Cepta vistas fileja, piena mērce ar makaroniem | PKO | 50/50/120 | 285,20 | 12,20 | 13,20 | 35,20 | 0,72 |
| | Salāti Svaigums | | 50 | 35,2 | 0,759 | 3,031 | 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 |
| | Piparmētru 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 | 44,76 | 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 _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:
Pumpuru vidusskolas direktore
Irena Kausiniece
2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

| Dien a | Ēdiena nosaukums | AK* | porcijas svars (g)±10% | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbalto mvielās (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) | Vienību cena euro |
|--------|---|-----|------------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------------|-------------------|
| 15.04 | 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 ābols | | 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 |
| 16.04 | Ziedkāpostu zupa ar krējumu | P | 200/10 | 75,00 | 2,10 | 5,20 | 4,80 | 0,25 |
| | C/g saldskābā mērcē ar kartupeļiem | P;K | 120/150 | 375,20 | 18,20 | 21,20 | 34,2 | 1,1 |
| | Aukstā piparmētru tēja ar cukuru | | 200 | 50,70 | 0,19 | 0,00 | 22,20 | 0,07 |
| | Burkānu rutku salāti ar krējumu | P | 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 |
| 17.04 | 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 |
| 18.04 | 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"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:
Pumpuru vidusskolas direktore
Irena Kausiniece
2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. izglītojamajiem

| Da tums | Ēdiena nosaukums | AK* | porcijas svars (g)±10% | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltum vielās (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) | Vienību cena euro |
|---------|------------------------------------|-----|------------------------|------------------------------|---------------------|-----------|----------------|-------------------|
| 15.04. | 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 |
| 16.04. | 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 rutku salāti ar krējumu | P | 70 | 61,00 | 1,00 | 3,20 | 7,90 | 0,15 |

| | | | | | | | | |
|--------|---|----|-----------|--------|-------|-------|--------|------|
| | Aukstā piparmētru tēja ar cukuru | | 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 |
| 17.04. | 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 |
| 18.04. | 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, 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.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumv(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

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

Laika posmā: 15.04.19.-18.04.19.

| Datums | Ēdiena nosaukums | AK* | porcijas svars (g)±10% | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltu mvielās (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) | Vienību cena euro |
|--------|--|-----|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------|----------------|----------------------|
| 15.04. | Prosas biežputra ar ievārījumu | P | 150/10 | 189,2 | 6,2 | 2,3 | 24 | 0,23 |
| | liepziedu tēja ar cukuru | | 200 | 51,47 | 0,13 | 0,03 | 12,74 | 0,07 |
| | Rīsu gaļete 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 | 0,11 |
| | Dzērveņu dzēriens | | 200 | 50,70 | 0,19 | 0,00 | 14,20 | 0,07 |
| | Rīsu gaļete | | 20 | 41,19 | 1,26 | 0,25 | 8,47 | 0,02 |
| | Launags | | | | | | | |
| | Biezpiena saldā masa , rīsu gaļete ar sviestu | P | 80/20/5 | 145,20 | 12,20 | 8,30 | 8,20 | 0,49 |
| | Melnā tēja ar pienu un cukuru | | 200 | 51,47 | 0,13 | 0,03 | 12,74 | 0,09 |
| | Auglis apelsīns | | 100 | 35,80 | 0,28 | 0,10 | 7,90 | 0,2 |
| | | | | 1084,123 | 39,766 | 30,299 | 132,4 | 2,3 |
| 16.04. | Brokastis | | | | | | | |
| | Olu kultēnis ar zaļajiem zirņiem , rīsu gaļete | 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(bez miltiem) ar kartupeli | P | 50/50/120 | 322,50 | 16,64 | 15,20 | 45,20 | 0,55 |
| | Aukstā piparmētru tēja ar cukuru | | 50 | 45,00 | 0,53 | 2,04 | 10,20 | 0,14 |
| | Burkānu rutku salāti ar krējumu | P | 200 | 58,20 | 0,07 | 0,02 | 17,20 | 0,07 |
| | Rīsu gaļete | | 20 | 41,19 | 1,26 | 0,25 | 8,47 | 0,02 |
| | Launags | | | | | | | |
| | Dzeramais jogurts, rīsu gaļete 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 |
| 17.04. | Brokastis | | | | | | | |
| | Griķu putraim ar biežputra ar ievārījumu | P | 150/10 | 175,20 | 6,38 | 4,70 | 25,20 | 0,28 |
| | Rīsu gaļete ar sviestu | P | 20/5 | 81,20 | 1,31 | 6,02 | 8,54 | 0,09 |
| | Augļu 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, kartupeli | 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 gaļe | | 20 | 41,19 | 1,26 | 0,25 | 8,47 | 0,02 |
| | launags | | | | | | | 1,45 |
| | Kellogs pārslas(bez glutēna) ar ogu kefīru | 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 |
| | Brokastis | | | | | | | |
| 18.04. | Kumelīšu tēja 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 gaļe 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 | 100/50 | 204,00 | 7,80 | 4,20 | 34,00 | 0,28 |
| | Cepta vistas fileja(bez miltiem)ar kartupeļiem | OP | 50/120 | 265,00 | 11,20 | 10,20 | 31,00 | 0,72 |
| | Salāti Svaigums | | 50 | 35,2 | 0,759 | 3,031 | 1,2 | 0,12 |
| | Rīsu gaļe | | 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 |
| | Piparmētru tēja ar cukuru | | 200 | 0,1 | 0,0 | 8,3 | 35 | 0,07 |
| | Rīsu gaļe ar sviestu | | 20/5 | 41,19 | 1,26 | 0,25 | 8,47 | 0,02 |
| | | | | 1024,08 | 39,50 | 43,61 | 160,35 | 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 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

Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

| Dien a | Ēdiena nosaukums | AK* | porcijas svars (g)±10% | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltu mvielās (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) | Vienību cena euro |
|--------|---|-----|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------|----------------|----------------------|
| 15.04 | 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 gaļe | | 20 | 41,00 | 1,25 | 0,25 | 8,40 | 0,02 |
| | | | | 718,90 | 24,60 | 27,18 | 96,10 | 1,55 |
| 16.04 | 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 |
| | Aukstā piparmētru tēja ar cukuru | | 200 | 50,70 | 0,19 | 0,00 | 22,20 | 0,07 |
| | Burkānu rutku salāti ar krējumu | P | 50 | 65,20 | 0,50 | 2,04 | 5,20 | 0,11 |
| | Rīsu gaļe | | 20 | 41 | 1,2 | 0,25 | 8,4 | 0,02 |
| | | | | 675,30 | 21,79 | 31,19 | 94,00 | 1,55 |
| 17.04 | 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 gaļe | | 20 | 41,19 | 1,26 | 0,25 | 8,47 | 0,02 |
| | | | | 679,18 | 18,56 | 27,92 | 102,77 | 1,55 |
| 18.04 | 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 gaļe | | 20 | 41,00 | 2,50 | 0,50 | 16,00 | 0,02 |
| | | | | 746,40 | 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"Ēnikss""(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Irēna Kausiniece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Diētas ēdienkarte (bez c/g) 1.- 4.kl. izglītojamajiem

| Diena | Ēdiena nosaukums | AK* | porcijas svars (g)±10% | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltu mvielās (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) | Vienību cena euro |
|-------|---|-----|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------|----------------|----------------------|
| 15.04 | 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 |
| 16.04 | Ziedkāpostu zupa ar krējumu | P | 200/10 | 143,20 | 1,70 | 7,70 | 24,00 | 0,25 |
| | C/g saldiskābā mērcē ar kartupeļiem | P;K | 60/50/150 | 375,20 | 18,20 | 21,20 | 34,2 | 1,1 |
| | Aukstā piparmētru tēja ar cukuru | | 200 | 50,70 | 0,19 | 0,00 | 22,20 | 0,07 |
| | Burkānu rutku salāti ar krējumu | P | 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 |
| 17.04 | Piena zupa ar makaroniem | K | 200 | 183 | 8,2 | 4,448 | 18 | 0,4 |
| | Mājas sautējums l/g, krējums | P | 200/20 | 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 |
| 18.04 | 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"Ēnikss""(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Irēna Kausiniece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

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

| Diena | Ēdiena nosaukums | AK* | porcijas svars (g)±10% | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltu mvielās (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) | Vienību cena euro |
|-------|-------------------------------------|-----|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------|----------------|----------------------|
| 15.04 | 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 |
| 16.04 | Ziedkāpostu zupa | | 200 | 143,20 | 1,70 | 7,70 | 24,00 | 0,25 |
| | C/g saldiskābā mērcē ar kartupeļiem | K | 60/150 | 375,20 | 18,20 | 21,20 | 34,2 | 0,92 |
| | Aukstā piparmētru tēja ar cukuru | | 200 | 50,70 | 0,19 | 0,00 | 22,20 | 0,07 |
| | Burkānu salāti | | 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 |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---------|--------|-------|-------|--------|------|
| 17.04 | 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 |
| 18.04 | Augļu salāti ar ievārījumu | | 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 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 Kausiniece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Diētas ēdienkarte (bez l/g) 1.- 4.kl. izglītojamajiem

| Diena | Ēdiena nosaukums | AK* | porcijas svars (g)±10% | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltu mvielās (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) | Vienību cena euro |
|-------|---|-----|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------|----------------|----------------------|
| 15.04 | 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 |
| 16.04 | 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 |
| | Aukstā piparmētru tēja ar cukuru | | 200 | 50,70 | 0,19 | 0,00 | 22,20 | 0,07 |
| | Burkānu rutku salāti ar krējumu | P | 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 |
| | Piena zupa ar nūdelēm | KP | 200 | 150 | 6,4 | 5 | 26 | 0,4 |
| 17.04 | 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 |
| 18.04 | 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 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:

Pumpuru vidusskola

Launaga ēdienkarte

| Ēdiena nosaukums | Alēģē | Porcijas svars (g±10%) | Cena LVL (ar PVN) |
|--------------------------|-------|------------------------------|-------------------|
| 25.03. | | | |
| Plānā 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 |
| 26.03. | | | | |
| Launags | | | | |
| Biezpiena sacepums ar dzērveņu ķīseli | P;K | 50/150 | 5,9 | 0,40 |
| Sula | | 200 | 0,4 | 0,32 |
| Saldskābā maize ar sviestu un sieru | P;K | 30/7/20 | | 0,28 |
| | | kopā | 6,3 | 1,00 |
| 28.03. | | | | |
| 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 |
| 29.03. | | | | |
| 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.