

2024. gada _____

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

Laika posmā: 15.04.2024.-19.04.2024.

Datums	Nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Uzturvērtība gramos				Vienību cena euro
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal	
15.04.	Auzu pārslu biežputra ar ievārijumu	P	150	6,6	6,2	18	155,00	0,35
	Liepziedu tēja ar cukuru		200	0,90	0,13	0,03	74,00	0,11
	Sēklu maize ar sviestu	PK	20/5	1,20	1,31	6,02	75,00	0,11
	Pusdienas							
	Pupiņu zupa, krējums	P	150/10	125,00	6,40	5,79	16,00	0,25
	Plovs ar c/g		170	1,50	5,20	0,70	286,00	1,15
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	4,40	1,17	3,40	54,00	0,25
	Upeņu dzēriens		200	0,90	0,90	0,10	64,00	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
				150,04	25,973	44,139	958,20	2,87
Brokastis	Mannas biežputra ar ievārijumu	PK	150/10	6,6	5,6	35,0	235,00	0,35
16.04.	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
Pusdienas	Piena zupa ar nūdelēm	P	150	115,30	1,20	4,30	16,3	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
	Biešu salāti ar āboliem	P	50	1,8	3,5	3,031	43,00	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
				164,2	41,0	146,6	992,30	2,87
brokastis	5 graudu pārslu biežputra ar ievārijumu	PK	150/10	6,6	5,6	35,0	235,00	0,36
17.04.	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
Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	150	99,30	1,60	3,10	12,3	0,35
	V/g strogonovs karija mērcē ar griekiem	KP	50/50/120	13,5	16,6	28,0	280,00	1,05
	Ķīnaskāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	0,60	0,30	5,20	42,00	0,24
	Upeņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	72,00	0,11
Launags	Baltmaize ar svaigo sieru un tomātu	PK	20/5/20	2,60	8,40	2,90	73,20	0,18
	Rudzu maize ar biežpienu	P;K	20/30	1,90	1,31	4,50	95,00	0,25
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	12,7	60,00	0,11
				127,5	37,1	85,2	1006,50	2,87
Brokastis	Vārīta ola, skābais krējums	PO	40/20	2,30	11,20	5,20	95,00	0,50
18.04.	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
Pusdienas	Zupa Borščs ar c/g, krējums, rudzu maize	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 mandarīns		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 ievārijumu	K;P	150/10	5,2	6,2	54,2	154,00	0,32
19.04.	Graudu maize ar sviestu	K;P	20/5	2,2	6,8	8,2	86,00	0,11
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	12,7	65,00	0,11
				7,5	13,0	75,1	305,00	
Pusdienas	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	2,2	36,50	0,20
	Aukstā karkadē tēja		200	0,20	0,20	0,00	72,00	0,11
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	135,00	6,50	9,00	11,70	0,55
				151,4	20,0	34,2	398,50	
Launags	V/g zupa ar dārzeniņiem		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		
				158,90	33,02	109,34	965,80	2,87

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, lupiņa- 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%	Enerģēt iskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
15.04.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	135,30	6,30	3,50	14,30
	Plovs ar c/g		200	402,00	14,10	22,00	35
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	54,00	1,17	3,40	4,40
	Auglis ābols		120	45,30	0,36	0,00	16,80
	Upeņu dzēriens		200	54,00	0,90	0,10	16,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				731,79	24,09	29,25	95,00
16.04.	Piena zupa ar nūdelēm	P	200	136,20	6,00	4,30	25
	C/g kotlete ar sieru ,piena mērce, kartupeļiem	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28
	Biešu salāti ar āboliem		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	22,00	0,90	0,30	5,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				626,39	26,36	28,65	70,8
17.04.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200	110,00	1,60	3,10	12,3
	V/g strogonovs karija mērcē ar griekiem	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28
	Kīnaskāpostu salāti ar sarakanajiem redīsiem		50	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
18.04.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	200/10	185,30	8,80	13,90	9,40
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	324,00	11,90	14,20	34,00
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		50	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
				728,69	23,73	30,99	89,00
19.04.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	155,00	6,50	9,00	11,70
	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	50/50/150	355,00	9,00	15,00	25
	Jauno kāpostu salāti ar puravu		50	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
				671,49	17,03	25,67	63,00

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:

itēns-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 10g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktora p.i.

Vairis Ļaudams

2024.gada _____

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
15.04.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	135,30	6,30	3,50	14,30
	Plovs ar c/g	K	250	486,20	16,20	23,00	39,1
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	38,60	0,19	0,80	9,40
	Auglis ābols		120	49,30	0,36	0,00	12,30
	Upeņu dzēriens		200	64,00	0,90	0,10	16,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				833,60	27,65	28,12	115,92
16.04.	Piena zupa ar nūdelēm	P	200	136,20	6,00	4,30	25
	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
	Biešu salāti ar āboliem		70	55,00	0,70	2,90	6,20
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82
				802,50	30,70	35,42	110,02
17.04.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200	110,00	1,60	3,10	12,3
	V/g strogonovs karija mērcē ar griekiem	KP	150/180	526,30	18,20	27,20	49,00
	Kīnaskāpostu salāti ar sarakanajiem redīsiem		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
18.04.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	200/10	185,30	8,80	13,90	9,40
	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
				829,10	31,93	39,16	119,62
19.04.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	155,00	6,50	9,00	11,70
	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	75/50/180	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
				805,30	26,77	33,54	81,16

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

Olbaltumvi(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
Kompleksā ēdienkarte 9.-12.kl. klase**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svsars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
15.04.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	135,30	6,30	3,50	14,30
	Plovs ar c/g	K	250	486,20	16,20	23,00	39,1

	Burkānu salāti ar sēklinām		70	38,60	0,19	0,80	9,40
	Auglis ābols		120	49,30	0,36	0,00	12,30
	Upeņu dzēriens		200	64,00	0,90	0,10	16,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				833,60	27,65	28,12	115,92
16.04.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	162,00	6,00	4,30	25
	C/g kotlete ar sieru ,piena mērce, kartupeļiem	P,K	75/50/180	485,00	18,20	27,20	49,00
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	22,00	0,90	0,30	5,00
	Biešu salāti ar āboliem		70	55,00	0,70	2,90	6,20
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82
				784,00	30,70	35,42	110,02
17.04.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200	110,00	1,60	3,10	12,3
	V/g strogonovs karija mērcē ar griķiem	KP	150/180	526,30	18,20	27,20	49,00
	Kīnaskāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		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
18.04.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	200/10	185,30	8,80	13,90	9,40
	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
				829,10	31,93	39,16	119,62
19.04.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	155,00	6,50	9,00	11,70
	Skolas cīsiņi, piena mērce, vārīti rīsi	PK	75/50/180	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
				805,30	26,77	33,54	81,16

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

A/S"Ēnikss"(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
15.04.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	135,30	6,30	3,50	14,30	0,29	0,40
	Plovs ar c/g		200	435,00	14,10	23,00	42,2	1,34	1,85
	Burkānu salāti ar sēklinām		50	54,00	1,17	3,40	4,40	0,16	0,30
	Auglis ābols		120	45,30	0,36	0,00	16,80	0,24	0,35
	Upeņu dzēriens		200	25,00	0,90	0,10	10,00	0,11	0,15
	Rīsu galete		20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,03	0,04
				735,60	24,08	30,25	96,10	2,17	3,09
16.04.	Piena zupa ar bezglutēna nūdelēm	P	200	136,00	6,00	4,30	25	0,58	0,55
	C/g kotlete(bez maizes)ar sieru, krējums, kartupeļiem	P	50/20/150	395,00	16,80	22,30	28	1,39	1,85
	Biešu salāti ar āboliem	P	50	32,00	1,40	1,50	4,30	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
				645,32	26,95	28,76	74,709	2,22	3,09
17.04.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	110,00	1,60	3,10	12,3	0,38	0,45
	V/g strogonovs karija mērcē(ar kart.cieti) ar griķiem	P	100/150	412,2	16,1	24	33,8	1,45	1,85
	Kīnaskāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		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
18.04.	Zupa Borščs ar c/g, krējums	P	200/10	199,00	8,80	13,90	9,40	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

				794,19	28,39	26,29	94,80	2,15	3,09
19.04.	Bezglutēna cepumi ar pienu	P	50/150	169,30	6,50	9,00	11,70	0,46	0,65
	Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	50/20/150	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 gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,03	0,04
				588,79	17,03	25,67	63,00	2,15	3,09

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)23-37, oghidrāti(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 _____

Datums: