

**Pumpuru vidusskola**

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

Laika posmā: 16.09.19+.-20.09.16.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
16.09.	Prosas biežputra ar ievārijumu	PK	200/10	198	7,8	4	32,2	0,22
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Saldskmaize ar sviestu	PK	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Pupiņu zupa, krējums	K.P	150/10/20	2,1	4,5	2,5	15	0,24
	Makaroni ar l/g	K	150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,82
	Dārzenu salāti ar ķiplokiem		50	3	0,6	0,5	1,8	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	13,20	0,07
	Rudzu maize		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Liepziņu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rauga pankūka ar krējumu	P;K	80/20	185,20	4,63	6,55	34,00	0,48
	Auglis ābols		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,11
				1044,41	39,708	48,326	185,47	2,3
17.09	Brokastis							
	Griķu pārslu biežputra ar ievārijumu	PK	150/10	195,2	5,395	2,937	39,5	0,29
	Baltmaize ar sviestu	PK	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	65,20	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							
	Siera zupa ar dārzeņiem	P	150	77,73	1,79	4,68	7,66	0,2
	C/g teftelis, krējuma mērce ar kartupeļu biezeni	P;K	50/50/120	315,20	16,64	19,27	29,20	0,85
	Meža ogu dzēriens		200	45,00	0,53	2,04	10,20	0,07
	Biešu salāti ar āboliem		50	52,20	0,07	0,02	17,20	0,17
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Kellogs pārslas ar pienu	P;K	30/170	125,20	8,07	5,30	17,76	0,43
	Auglis mandarīns		100	35,80	0,63	0,18	7,90	0,11
	KOPĀ			1043,53	37,53	42,31	158,86	2,3
18.09.								
	Brokastis							
	Auzu pārslu biežputra ar ievārijumu	P	150/10	165,2	4,2	2,2	30	0,22
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	200	81,343	2,224	1,991	13,619	0,11
	Baltmaize ar svaigo gurķi	P;K	20/5/10	75,20	2,02	4,48	16,77	0,13
	Pusdienas							
	Veģetārā biešu zupa, krējums	K	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,18
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P;K	50/50/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,74
	Apelsīnu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	34,20	0,19	1,20	14,20	0,11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	129,00	4,50	2,30	15,20	0,3
	saldskābmaize ar sviestu un vistas fileju	P;K	20/5/20	82,30	3,20	4,20	8,54	0,32
	Auglis ābols		85	40,60	0,34	1,20	8,30	0,1
	KOPĀ			1097,47	39,10	39,81	149,91	2,3
19.09	Rudzu pārslu biežputra ar ievārijumu	P;K	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,25
	Augļu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Kliju maize ar sviestu	P;K	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	150/10	129,00	4,50	2,30	15,20	0,32
	Zivju lodītes, krējuma mērce ar vārītiem kartupeļiem	O;P;Z	50/50/120	321,00	7,50	15,00	28	0,7
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		50	51,79	0,53	4,20	6,30	0,11

	Upeņu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Biezpiena sacepums ar āboliem un ķirbi, krējums	P;K;O	80/20	11,00	8,60	13,00	177,00	0,45
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Auglis kivi		50	26,0	0,2	0,2	6,2	0,15
				997,98	24,47	45,69	308,82	2,3
	Brokastis							
20.09	Piparmētru 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							
	Putkrējums ar zemeņu ķīseli	P	30/120	212,00	1,70	7,70	24,00	0,3
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07
	C/g gulašs ungāru gaumē ar vārītiem griķiem	P;K	50/50/120	265,00	15,00	16,20	24,00	0,76
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Sakņu salāti, kliju maize	P;OK	100/20	21,0	4,7	56,0	8,6	0,35
	auglis mandarīns		100	75,0	0,5	10,2	10,2	0,15
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,1	42	0,07
				908,0	36,6	111,2	146,12	2,30

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

Ausma Bruņeniece

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

**Pumpuru vidusskola**

**Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem**

Dien a	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
####	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Makaroni ar l/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	0,98
	Dārzenu salāti ar ķiplokiem		50	42	1,2	0,1	2	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				727,32	18,55	28,36	86,117	1,55
17.09.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	150,00	6,40	12,00	26,00	0,25
	C/g teftelis, krējuma mērce ar kartupeļu biezeni	P;K	60/60/150	315,00	15,00	14,20	34,2	1,02
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Biešu salāti ar āboliem		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,17
	Rudzu maize	K	20	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				642,90	24,59	28,64	104,60	1,55
18.09.	Vegētārā biešu zupa ar krējumu	KP	200/10	95,00	6,40	2,50	26,00	0,3
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P;K	50/50/150	394,00	13,00	18,20	25	0,99
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	35	0,84	1,5	4	0,17
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				635,02	22,28	22,56	85,41	1,55
19.09.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	200/10	185,2	12,3	4,9	18	0,35
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	P	50/50/150	385,00	9,50	18,20	35,2	0,95
	Jauno kāpostu salāti ar dlēm		50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,16
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				772,50	25,74	24,84	98,20	1,55
20.09	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00	0,35
	Zivs kotlete ar vārītiem kartupeļiem, krējuma mēr	P;Z;K	50/150/50	265,00	16,20	15,20	30,20	1

Burkānu salāti ar sēkliņām		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,11
Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17	0,07
Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
			595,89	20,02	26,38	80,90	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.

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās  
umv (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

Ausma Bruņeniece

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
16.09.	Pupiņu zupa, krējums	P	250/10	125,20	3,50	4,70	15,3	0,25
	Makaroni ar l/g	K	250	486,20	16,20	23,00	53,2	1,19
	Dārzenu salāti ar ķiplokiem		70	50,70	0,19	0,00	18,00	0,13
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis ābols		110	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	30	120,64	3,70	0,72	24,82	0,04
				876,74	24,29	28,62	134,73	1,8
17.09.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	250/10	115,00	3,20	7,00	15,20	0,3
	C/g teftelis, krējuma mērce ar kartupeļu biezeni	P;K	75/50/180	499,20	25,00	21,30	39,50	1,25
	Meža ogu dzēriens		200	61,00	1,00	3,20	7,90	0,15
	Biešu salāti ar āboliem		70	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	120,64	3,70	0,72	24,82	0,03
				846,54	33,09	32,22	105,42	1,80
	Vegētārā biešu zupa ar krējumu	KP	250/10	215,00	8,00	5,20	34	0,35
18.09.	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P;K	70/60/180	465,20	18,20	27,20	49,00	1,17
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		70	48,00	1,80	3,20	7,20	0,18
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		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
				846,72	29,92	35,98	117,81	1,80
19.09.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	250/10	229	12,3	4,9	18	0,45
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	PK	70/70/180	412,30	9,50	20,40	50,1	1,1
	Jauno kāpostu salāti ar dlēm		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
20.09.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00	0,35
	Zivs kotlete ar vārītiem kartupeļiem, krējuma mēr	P;Z;K	70/180/50	450,20	19,60	23,20	39,60	1,19
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	9,2	0,2	0,1	1,5	0,13
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07
	Rudzu maize	K	60	120,00	3,70	0,72	24,86	0,06
				862,40	25,30	31,92	106,96	1,80

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

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

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

Datums:

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

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

### Pumpuru vidusskola

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

Laika posmā:16.09.19.-20.09.19.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
16.09.	Kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	244	7,8	4	28,2	0,22
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09
	Pusdienas							
	Pupiņu zupa , krējums	P	150/10/20	2,1	4,5	2,5	15	0,24
	Makaroni (bez glutēna)ar l/g		150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,82
	Dārzenu salāti ar ķiplokiem		50	3	0,6	0,5	1,8	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	13,20	0,07
	Rudzu maize		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Kellogs pārslas(bez glutēna) ar ogu kefīru	P	40/150	185,20	4,63	6,55	34,00	0,52
	Auglis ābols		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,13
				956,157	39,578	46,477	166,38	2,3
17.09	Brokastis							
	Rīsu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	175	5,395	2,937	35,2	0,29
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09
	Zāļu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							
	Siera zupa ar dārzeņiem	P	150/10	77,73	1,79	4,68	7,66	0,2
	C/g teftelis, krējuma mērce ar kartupeļu biezeni	P	50/20/120	315,20	16,64	19,27	29,20	0,85
	Meža ogu dzēriens		200	45,00	0,53	2,04	10,20	0,07
	Biešu salāti ar āboliem		50	52,20	0,07	0,02	17,20	0,17
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Risugaļete ar sviestu ar sieru	P	2gb	248,00	11,30	16,00	23,00	0,33
	Melnā tēja ar pienu	P	200	81,343	2,224	1,991	13,619	0,09
	Auglis bumbieris		100	35,80	0,63	0,18	7,90	0,12
	KOPĀ			1150,93	42,99	53,18	171,08	2,3
18.09	Brokastis							
	Griķu pārslu biežputra, sviests	P	150/10	175	5,395	2,937	35,2	0,35
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09
	Zāļu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							
	Vegētārā biešu zupa(bez auzu pārslām) ar krējumu	P	150	71,44	2,86	3,99	3,20	0,18
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	50/20/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,75
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,17
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		50	34,20	0,19	1,20	14,20	0,07
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Vārīta ola ar krējumu	P:O	40/10	95,20	8,07	6,42	12,20	0,35
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	82,30	1,31	4,20	8,54	0,09
	Auglis ābols		85	40,60	0,34	0,68	8,30	0,09
	KOPĀ			1047,85	39,10	43,50	153,08	2,3
19.09	Prosas putraimu biežputra ar ievārījumu	P	150/20	266,00	6,38	4,70	28,20	0,25
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Skābeņu zupa ar olu(bez putrainiem), krējums	PO	150/10	129,00	4,50	2,30	15,20	0,35
	Cepta heka fileja, krējums, vārītiem kartupeļiem	ZP	50/20/120	321,00	7,50	15,00	28	0,7
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		50	51,79	0,53	4,20	6,30	0,11
	upeņu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Saldā biezpiena masa,rīsu gaļete	P	50/20	8,6	6,5	12,2	35	0,42
	liepziedu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Auglis plūmes		50	26,0	0,2	0,2	6,2	0,15
				1066,57	22,37	44,89	166,82	2,3
20.09	Brokastis							
	Rīsu gaļete ar biezpienu	P	20/20	85,20	3,20	2,50	15,20	0,25
	Rīsu gaļete ar biezpienu , svaigo gurķi	P	20/5/20	101,30	1,31	5,20	9,20	0,19
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	77,00	1,00	0,00	18,26	0,07

	Pusdienas							
	putukrējums ar zemeņu ķīseli	P	30/120	206,00	1,20	5,20	24,00	0,3
	c/g gulašs(bez miltiem) vārīti griķi	P	50/50/120	285,20	15,00	16,20	28,20	0,75
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,11
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Salāti Sakņu , rīsu gaļe	P;O	100/20	21,0	4,7	56,0	8,6	0,35
	auglis mandarīns		100	75,0	0,5	10,2	10,2	0,19
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,1	42	0,07
								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

Ausma Bruņeniece

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

### Pumpuru vidusskola

#### Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Dien a	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
16.09.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Makaroni (bezglutēna) ar l/g		150/50	435,00	13,00	22,00	37,1	0,97
	Dārzenų salāti ar ķiplokiem		50	15	0,84	1,2	2	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rīsu gaļe		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				700,32	18,19	28,46	86,117	1,55
17.09.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200/10	105,20	2,20	5,20	10,10	0,25
	C/g teftelis, krējums ar kartupeļu biezeni	P	60/20/150	398,00	21,20	19,20	34,2	1,02
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Biešu salāti ar āboliem		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,17
	Rīsu gaļe		20	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				701,10	26,59	26,84	88,70	1,55
18.09.	Vegētārā biešu zupa(bez auzu pārslām) ar krējumu	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums vārīti rīsi	P	50/20/150	435,00	13,00	23,00	37,1	1,04
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	35	0,84	2	4	0,11
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rīsu gaļe		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				662,12	18,12	30,24	73,61	1,55
19.09.	Skābeņuzupa(bez putrainiem) ar olu , krējums	Po	200/10	185,2	12,3	4,9	18	0,35
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez miltiem) ar graudiem	P	50/20/150	356,20	9,50	18,20	35,2	0,95
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,15
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07
	Rīsu gaļe		20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,03
				743,70	25,74	24,84	98,20	1,55
20.09.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00	0,35
	Cepta heka fileja(bez miltiem) ar vārītiem kartupeļiem,	P;Z	50/150/20	265,00	16,20	15,20	30,20	1
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,11
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				595,89	20,02	26,38	80,90	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

umv (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

**Pumpuru vidusskola**

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

Dien a	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
16.09.	Pupiņu zupa , krējums	K.P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Makaroni ar l/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	1,01
	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem		30	15	0,84	0,1	2	0,07
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				700,32	18,19	28,36	86,12	1,55
17.09.	Siera zupa ar dāržeņiem	P	200/10	105,20	2,20	5,20	10,10	0,25
	v/g teftelis, krējuma mērce ar kartupeļu biezeni	P;K	60/50/150	398,00	21,20	19,20	34,2	1,02
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Biešu salāti ar āboliem		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,17
	Rudzu maize	K	40	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				701,10	26,59	26,84	88,70	1,55
18.09.	Vegētārā biešu zupa ar krējumu	KP	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P;K	160/50	435,00	13,00	21,00	37,1	1,04
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	35	0,84	2	4	0,11
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				662,12	18,12	28,24	73,61	1,55
19.09.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	200/10	96,2	3,747	4,448	8,9	0,45
	L/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	PK	50/50/150	350,00	17,89	20,40	50,1	0,86
	Jauno kāpostu salāti ar dlēm		50	51,79	0,53	2,04	3,20	0,15
	Apelsīnu 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
				607,38	23,49	27,16	88,67	1,55
20.09.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00	0,35
	Zivs kotlete ar vārītiem kartupeļiem, krējuma mēr	P;Z;K	50/150/50	265,00	16,20	15,20	30,20	1
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,11
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				595,89	20,02	26,38	80,90	1,55

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  
umv (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

Ausma Bruņeniece

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

**Pumpuru vidusskola**

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

Dien a	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
16.09.	Pupiņu zupa	K	200	92,30	1,20	2,20	11,2	0,25
	Makaroni ar l/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	1,01
	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem		30	15	0,84	0,1	2	0,07
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				696,62	17,59	25,86	86,117	1,55
17.09.	Dārzeņu zupa		200	247,00	8,00	6,20	12,00	0,3
	C/g teftelis, ar kartupeļiem	K	60/150	315,00	15,00	16,20	34,2	0,97
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Biešu salāti ar āboliem		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,17
	Rudzu maize	K	20	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				739,90	26,19	24,84	90,60	1,55

18.09.	Vegētārā biešu zupa	K	200	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Cepts v/g šķiņķītis,, vārīti rīsi	K	50/150	435,00	13,00	18,00	37,1	1,04
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	35	0,84	2	4	0,11
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				662,12	18,12	25,24	73,61	1,55
19.09.	Skābeņu zupa ar olu	KO	200	185,2	12,3	4,9	18	0,35
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez krējuma)ar gr	K	50/50/150	362,00	8,20	15,20	28	0,95
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm		50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,16
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				749,50	24,44	21,84	91,00	1,55
20.09	Kellogs pārslas ar ievārījumu	K	40/20	269,00	4,00	9,20	41,30	0,35
	Zivs kotlete ar vārītiem kartupeļiem	Z;K	50/150	265,00	16,20	15,20	30,20	0,99
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,13
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				652,89	22,32	27,88	98,20	1,56

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 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

umv (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

Ausma Bruņeniece

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

### Pumpuru vidusskola

#### Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Dien a	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība ( kcal )	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)	Vienību cena euro
16.09.	Pupiņu zupa		200	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Makaroni (bezglutēna) ar c/g		150/50	435,00	13,00	22,00	37,1	0,97
	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem		50	15	0,84	1,2	2	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auģlis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				700,32	18,19	28,46	86,117	1,55
17.09.	Dārzeņu zupa		200	105,20	2,20	5,20	10,10	0,25
	C/g teftelis ar vārītiem kartupeļiem		60/150	398,00	21,20	19,20	34,2	1,02
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Biešu salāti ar āboliem		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,17
	Rīsu galete		20	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				701,10	26,59	26,84	88,70	1,55
18.09.	Vegētārā biešu zupa(bez auzu pārslām)		200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Cepts v/g šķiņķītis vārīti rīsi		50/150	435,00	13,00	23,00	37,1	1,04
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	35	0,84	2	4	0,11
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				662,12	18,12	30,24	73,61	1,55
19.09.	Skābeņuzupa(bez putrainiem) ar olu		200/10	185,2	12,3	4,9	18	0,35
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez miltiem, piena) ar g		50/150	356,20	9,50	18,20	35,2	0,95
	Jauno kāpostu salāti ar dillēm ar augu eļļu		50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,15
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07
	Rīsu galete		20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,03
				743,70	25,74	24,84	98,20	1,55
20.09	Kellogs ar ievārījumu		50/20	212,00	1,70	7,70	24,00	0,35
	Cepta heka fileja(bez miltiem) ar vārītiem kartupeļiem	Z	50/150	265,00	16,20	15,20	30,20	1
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,11
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				595,89	20,02	26,38	80,90	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  
 umv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

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

Datums:

## Pumpuru vidusskola Launaga ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcijas svars (g±10%)	CenaLVL(±EUR(ar PVN))	
16.09.				
Rauga pankūka ar krējumu	KP	80/20	140/30	0,48
Sula ābolu		200		0,26
saldskābmaize ar sviestu un sieru	P;K	20/5/20		0,26
kopā				1,00
17.09.				
Launags				
Kellogs pārslas ar pienu	KP	40/200	5,9	0,60
Auglis banāns		100	0,4	0,40
kopa			6,3	1,00
18.09.				
Launags				
Auglis bumbieris		100		0,18
Jogurts Rasēns	P	80		0,50
Graudu maize ar sviestu un vistas fileju	P;K	20/5/20		0,32
kopā				1,00
19.09.				
Launags				
Biezpiena sacepums ar āboliem un ķirbi, krējums	PKO	80/20	1,2	0,50
Jogurts Rasēns	P			0,50
kopā			1,2	1,00
20.09.				
Launags				
Mežrozīšu tēja ar cukuru		200		0,07
Salāti Rasols, rudzu maize ar sviestu	KPO	100/20	140/30	0,65
Auglis apelsīns		180		0,35
kopā				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.