

				27,60	10,21	48,10	322,00	0,57
				81,50	38,83	104,48	1145,04	2,39

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

utēns-k, vēzveidīgie 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 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

2020.gada_____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
16.11.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	112,30	7,80	2,50	17,20
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	50/50/150	345,00	14,10	23,00	42,2
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Auglis bumbieris		120	62,00	0,36	0,00	16,80
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40
				650,50	24,98	27,27	107,10
17.11	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	200/10	94,00	2,10	5,70	9,8
	C/g kotlete , piena mērce ar vārītiem rīsiem	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 cukuru un citronu		200	21,00	0,17	0,03	5,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				602,32	22,32	29,89	59,509
18.11.							
19.11	V/g zupa ar dārzeņiem zupa, krējums	P	200/10	181,20	6,30	12,10	8,30
	Makaroni ar sieru	K;P	160/30	324,00	11,90	14,20	34,00
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	22	2	0,1	2,3
	Auglis ābols		110	64,00	1,10	0,00	7,20
	Rabarberu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				690,59	22,63	26,67	78,50
20.11.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00
	Dārzeņu sautējums" Rudens", krējums	P	200/10	339,00	12,00	15,20	15,00
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				673,59	15,48	23,19	67,24

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)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490- 750

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

utēns-k, vēzveidīgie 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 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

2020.gada_____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 5.-6.kl. izglītojamajiem

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
16.114.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	250/10	141,00	2,30	4,10	21,20
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	PK	70/70/180	546,00	21,20	26,20	49,00
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Auglis bumbieris		120	62,00	0,36	0,00	16,80
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	15,20
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				899,52	27,18	32,18	118,91
17.11.	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	250/10	145,20	2,40	8,60	13,80
	C/g kotlete , piena mērce ar vārītiem rīsiem	KP	70/70/180	452,00	18,20	25,00	37,00
	Biešu salāti ar āboliem		70	65,00	0,70	2,80	12,00
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	78,00	0,17	0,03	19,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				800,52	23,32	36,79	94,21
18.11							
19.11.	V/g zupa ar dārzeņiem zupa, krējums	P	250/10	241,00	7,90	17,50	15,60
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	408,00	17,00	12,50	55,70
	Burkānu salāti ar ķirbi		70	48,00	1,80	2,20	6,10
	Auglis ābols		110	64,00	1,10	0,00	7,20
	Rabarberu dzēriens		200	95,00	0,20	0,40	20,10
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				916,32	29,85	32,96	117,11
20.11	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00
	Dārzeņu sautējums "Rudens", krējums	P	250/10	482,00	19,60	19,00	39,60
	Svaigais gurķis		70	6,80	0,36	0,06	1,80
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	75,50	0,20	0,00	24,20
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				836,62	23,71	27,12	102,01

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

* 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 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S "Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

2020.gada _____

Pumpuru vidusskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
16.11.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	133,00	7,80	0,70	17,20
	Skolas Boloņas mērce(bez miltiem) ar griķiem	P	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Auglis bumbieris		120	62,00	0,36	0,00	16,80
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rīsu gaļete		20	41,00	1,25	0,25	8,40
				761,20	24,98	25,47	107,10
17.11.	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	200/10	94,00	2,10	5,70	9,8
	C/g kotlete(bez maizes), krējums, rīsi	P	50/20/150	395,00	16,80	22,30	28
	Biešu salāti ar āboliem		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	21,00	0,17	0,03	5,00

	Rīsu gaļete		30	60,32	1,85	0,36	12,41
				602,32	22,32	29,89	59,509
18.11.							
19.11.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	188,00	6,30	13,00	8,30
	Makaroni (bez glutēna) ar sieru	P	160/30	359,00	16,20	12,00	45,00
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	22	2	0,1	2,3
	Auglis ābols		110	64,00	1,10	0,00	7,20
	Rabarberu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,50
				732,39	26,93	25,37	89,50
20.11.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00
	Dārzeņu sautējums "Rudens", krējums	P	200/10	339,00	12,00	15,20	15,00
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,50
				673,59	15,48	23,19	67,24

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, ogļhidrāti(g)79-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

utēns-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 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

2020.gada _____

Pumpuru vidusskola

Diētas pusdienu ēdienkarte bez piena produktiem, olām, banāniem 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
16.11.	Dārzeņu zupa ar kāli		200	133,00	7,80	0,70	17,20
	Skolas Boloņas mērce (bez krējuma) ar griekiem	K	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Auglis bumbieris		110	64,00	0,63	0,18	7,20
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzmaize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40
				763,20	25,25	25,65	97,50
17.11.	Skābo kāpostu zupa		200	94,00	2,10	5,70	9,8
	C/g kotlete, ar vārītiem rīsiem	K	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 cukuru un citronu		200	21,00	0,17	0,03	5,00
	Rudzmaize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				602,32	22,32	29,89	59,509
18.11..							
19.11.	V/g zupa ar dārzeņiem zupa, krējums	P	200	188,00	6,30	12,10	8,30
	Makaroni ar tomātu mērci	K	160/30	365,00	11,90	16,00	34,00
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20
	Auglis ābols		110	64,00	1,10	0,00	7,20
	Rabarberu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzmaize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50

				758,39	21,23	31,17	81,40
20.11.	Kellogs pārslas ar ievārījumu		30/30	269,00	4,00	12,00	35,00
	Dārzenu sautējums" Rudens", krējums	P	200/10	339,00	12,00	15,20	15,00
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				730,59	17,78	27,49	78,24

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490- 750

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

utēns-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 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Apstiprinu:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

2020.gada _____

Pumpuru vidusskola

Bezglutēna ēdienkarte (5-6g) 5dienām

Laika posmā: 16.11.202.-20.11.2020.

Datums	Nosaukums	AK*	porcijas svars (n)+10%	Uzturvērtība gramos				Cena EUR
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāt	Kcal	
Brokastis	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	2,3	6,2	2,3	152	0,26
16.11.	liepziedu tēja ar cukuru		200	0,90	0,13	0,03	75,00	0,07
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	2,60	1,31	6,02	75,00	0,09
	Pusdienas							0,00
Pusdienas	Dārzenu zupa ar kāli, krējums	P	150/10	2,05	5,20	0,70	110,00	0,18
	Skolas Boloņas mērce(bez miltiem) ar griekiem	P	50/50/150	25,00	12,10	14,20	252,00	0,78
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,10	0,19	16,00	72,00	0,07
	Rīsu galete		20	2,20	1,26	0,25	41,00	0,02
	Launags							0,00
Launags	Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu	O;P	80/10	165,0	8,2	5,6	12	0,50
	Auglis bumbieris		75	12,2	0,4	0,1	41	0,16
	Melnā tēja ar pienu un cukuru	P	200	0,90	0,13	0,03	75,00	0,14
				245,25	36,527	46,728	909,3	2,39
								0,00
Brokastis	Griķu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	6,6	5,6	35,0	235	0,33
17.11.	Rīsu galete, sviests, svaigais tomātu	P	20/5/20/20	1,2	6,8	8,2	96	0,15
	"Karkadē"tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	10,0	72	0,07
Pusdienas	Skābo kāpostu zupa, krējums, rīsu galete	P	150/10/20	2,1	4,5	10,4	85	0,26
	C/g kotlete(bez maizes), krējums ar rīsiem	P	50/20/150	10,8	18,3	28,0	359	0,82
	Biešu salāti ar āboliem		50	4,30	1,40	1,50	32,00	0,16
	Aukstā melnā tēja ar cukuru un citronu		200	0,20	0,20	0,40	78,00	0,07
Launags	Cepumi (bezglutēna) ar pienu	P	40/160	6,2	2,224	15,3	65	0,30
	Auglis plūmes		80	0,40	0,10	15,50	51	0,24
				31,9	39,1	124,3	1073	2,39
18.11.								
Brokastis	Prosas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	5,2	6,2	54,2	225	0,26
19.11.	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	1,2	7,6	8,2	96	0,09
	Lieziedu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
Pusdienas	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums, rīsu galete	P	150/10/20	5,5	5,2	18,0	155	0,36

	Makaroni (bez gtlutēna) ar sieru	P	100/30	15,00	14,39	24,04	219,00	0,47
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20	0,15
	Auglis melone		80	0,6	0,5	10,2	55	0,26
	Rabarberu dzēriens		200	0,3	0,1	11,2	65	0,07
Launags	Sakņu salāti ar c/g, rīsu gaļe ar sviestu	P	100/20/5	9,0	8,2	5,6	145	0,57
	Augļu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
				82,4	45,5	152,6	1071,2	2,38
Brokastis	Griķu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	6,20	6,38	4,70	165,00	0,26
20.11.	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/7	2,2	6,8	8,2	96	0,09
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	12,7	51,3	0,13
				8,5	13,2	25,6	312,3	0,49
Pusdiens	Zivju kotlete (bez maizes) ar krējumu ar vārītiem	P;Z;O	50/20/120	15,3	13,2	23,0	255	0,23
	Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04	0,16
	Aukstā karkadē tēja		200	0,10	0,20	0,00	18,70	0,07
	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	24,00	1,70	7,70	212,00	0,37
				45,3	15,4	30,7	486,74	0,84
Launags	rīsu gaļe ar sviestu un sieru	P	20/5/20	0,2	4,7	35,0	185	0,45
	auglis banāns		100	0,6	0,5	10,2	75,1	0,16
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,1	42	0,07
				0,3	4,7	53,3	302,1	0,69
				54,10	33,3	109,7	1101,14	2,39
Izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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, ri
selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Apstiprinu:

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.:42803003192)

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

2020.gada _____

Pumpuru vidusskola

Diētas ēdienkarte bezglutēna, bez l/g 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
16.11.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	133,00	7,80	0,70	17,20
	Skolas Boloņas mērce (bez miltiem) ar griķiem	P	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2
	Svaigo kāpostu- burkānu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Auglis bumbieris		120	62,00	0,36	0,00	16,80
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rīsu gaļe		20	41,00	1,25	0,25	8,40
				761,20	24,98	25,47	107,10
17.11.	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	200/10	94,00	2,10	5,70	9,8
	C/g kotlete (bez maizes), ar rīsiem	P	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 cukuru un citronu		200	21,00	0,17	0,03	5,00
	Rīsu gaļe		30	60,32	1,85	0,36	12,41
				602,32	22,32	29,89	59,509
18.11.							
19.11.	V/g zupa ar dārzeni, krējums	P	200/10	188,00	6,30	12,10	8,30
	Makaroni (bezglutēna) ar sieru	P	160/30	365,00	11,90	16,00	34,00
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	22	2	0,1	2,3
	Auglis ābols		110	64,00	1,10	0,00	7,20
	Rabarberu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,50
				738,39	22,63	28,47	78,50
20.11.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	212,00	1,70	7,70	24,00
	Dārzeņu sautējums "Rudens", krējums	P	200/10	339,00	12,00	15,20	15,00

Svaigais gurķis		50	5,90	0,32	0,04	1,04
Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70
Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50
			673,59	15,48	23,19	67,24

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)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490- 750

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

utēns-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 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņenieka Kausiniece

Launaga ēdenkarte

16.11.2020.-20.11.2020

2020.gada

Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	CenaLVL(cena(ar PVN))	
			EUR	
16.11.				
Kartupeļu sacepums ar krējumu	KP	100/20	140/30	0,68
Sula apelsīnu		200		0,32
				1,00
17.11.				
Rauga pankūka ar ievārījumu	PK	1gb/20	140/30	0,35
Piena dzēriens Rasēns ar zemeņu garšu	P	200ml	0,1	0,65
				1,00
18.11.				
19.11.				
Salāti Rasols ar c/g	PKO	150	5,9	0,77
Rudzī maize ar svaigo tomātu	PK	20/5/20		0,16
Augļu tēja ar cukuru		200		0,07
				1,00
20.11.				
Karstmaize	P;K:O	2gb	1,2	0,84
Kakao dzēriens	p	200		0,16
				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.