

Pumpuru vidusskola
Ēdienkarte (5-6g) 5dienām
Laika posmā: 18.03.19.-22.03.19.

Datums	Nosaukums	AK*	porcijas svars (n)±10%	Uzturvērtība gramos				Cena EUR
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāt	Kcal	
18.03.	Mannas- prosas 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							
	Dārzenu zupa ar kāli, krējums	P	150/10	85,20	5,20	0,70	9,20	0,25
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem		120/50	352,20	12,10	14,20	25,20	0,68
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	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							
	Karstmaize	PK	30/20	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 banāns		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,21
				1082,623	40,207	32,023	132,606	2,3
Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	P;K	150/10	6,6	5,6	35,0	235	0,31
19.03.	Saldskābā maize ar svaigo tomātu	P;K	20/5/10	1,2	6,8	8,2	96	0,14
	"Karkadē" tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	10,0	32	0,07
Pusdiens	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem, krējums		150/10/20	2,1	4,5	10,4	85	0,21
	C/g kotlete ar sieru, piena mērce ar kartupeļu biezeni	KP	150/50	10,8	18,3	28,0	359	0,82
	Biešu salāti ar ķiplokiem		50	1,8	3,5	3,031	43	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	78,00	0,07
Launags	Rauga pankūka ar krējumu	K'P	80/20	5,7	3,5	40,1	135	0,29
	Kumelīšu tēja ar pienu un cukuru	P	60/60	1,8	1,2	5,0	41	0,12
	Auglis bumbieris		100	0,40	0,10	15,50	58	0,14
				30,7	43,7	155,6	1162	2,30
brokastis	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem, graudu maize ar	O;P	70/10/20/3	12,20	5,80	9,30	187,00	0,41
20.03.	Piparmētru tēja ar cukuru		200	0,10	1,84	1,61	71,00	0,07
Pusdiens	Zupa Boršč, krējums, rudzu maize	P	150/10/20	2,4	2,4	19,2	145	0,18
	Skolas cīsiņi, piena mērce ar kartupeļu biezeni	P;K	50/50/120	13,5	16,6	33,8	280	0,8
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	0,60	0,30	5,20	42,00	0,11
	Meža ogu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	102,00	0,07
Launags	Piena zupa ar makaroniem	P;K	150	11,00	2,00	13,00	177,00	0,3
	Baltmaize ar sviestu un sieru	KP	20/3/20	6,00	8,00	9,00	140,00	0,24
	Auglis ābols		100	0,30	0,63	0,18	75,00	0,12
				46,3	37,7	91,7	1219	2,30
Brokastis	4 graudu biežputra ar ievārījumu	K;P	150/10	5,2	6,2	54,2	225	0,25
21.03.	Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/5	1,2	7,6	8,2	96	0,10
	Melnā tēja ar pienu	P	200	2,1	1,6	9,2	53	0,10
brokastis	v/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P;	150/10/20	5,5	5,2	18,0	155	0,36
	Makaroni ar sieru	K;P	100/30	15,00	14,39	24,04	265,00	0,4
	Kāļu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Auglis mandarīns		80	0,6	0,5	10,2	55	0,21
	Upeņu dzēriens		200	0,3	0,1	11,2	78,2	0,07
Launags	Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu, rudzu maize	O;PK	100/10/20	9,0	8,2	5,6	165	0,64
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,3	35	0,07
				70,4	44,7	150,4	1131,5	2,31
Brokastis	Kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	5,2	2,7	61,4	210	0,23
22.03.	Graudu maize ar sviestu	K;P	20/7	2,2	6,8	8,2	96	0,09
	Kakao dzēriens	P	200	0,1	0,0	12,7	51,3	0,13
				7,5	9,5	82,3	357,3	0,45
Pusdiens	Heka fileja ar kiploku krējumu, piena mērce, vārīti	P;Z;K	50/50/120	15,3	13,2	23,0	255	0,79
	Skābo kāpostu salāti		50	0,10	1,20	0,10	1,40	0,11
	Aukstā karkadē tēja		200	0,20	0,20	0,00	72,00	0,07
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	30/40	5,20	4,00	6,50	135,00	0,25
				20,8	18,6	29,6	463,4	1,22
Launags	Biezpiena plācenītis, krējums	P;K;O	60/10	17,00	8,07	6,42	160,00	0,35
	mežrozīšu tēja ar cukuru		200	12,70	0,13	0,03	54,00	0,07
	Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/5	8,50	1,31	6,02	90,00	0,09
	Auglis bumbieris		80	7,90	0,28	0,10	3,50	0,12
				46,10	9,79	12,57	307,50	0,63
				74,40	37,91	124,51	1128,20	2,30

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, lupiņa- 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
 Irēna Kausiniece

Pumpuru vidusskola

2019.gada _____

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
18.03.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Auglis bumbieris		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
				717,20	25,05	24,25	96,30	1,55
19.03.	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem, krējums	P	200/10	94,00	2,10	5,70	9,8	0,28
	C/g kotlete ar sieru, piena mērce ar kartupeļu biezeni	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28	0,92
	Biešu salāti ar ķiplokiem		50	22	2	0,1	2,3	0,25
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				673,32	22,95	28,86	76,509	1,55
20.03.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	145,00	6,30	5,70	16,3	0,28
	L/g strogonovs ar rīsiem	P,K	50/50/150	385	10,1	15	39,2	1,06
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	47,00	4,10	3,60	1,40	0,12
	Meža ogu dzēriens		200	95,00	0,20	0,40	20,10	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				713,19	21,96	24,95	85,47	1,55
21.03.	V/g zupa ar dāržeņiem, krējums	P	200/10	188,00	6,30	12,10	8,30	0,45
	Makaroni ar sieru	K,P	160/30	324,00	11,90	14,20	34,00	0,65
	Kāļu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Ābolu sula		200	75,00	0,20	0,40	18,00	0,32
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				660,19	21,06	28,45	73,10	1,55
22.03.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	154,00	6,50	4,00	21,00	0,35
	Skolas cīsiņi ar vārītiem kartupeļiem, krējuma mērcē	P,K	50/150/50	265,00	16,20	15,20	30,20	0,99
	Skābo kāpostu salāti		50	45,00	1,20	1,30	2,30	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				580,69	25,36	20,75	80,70	1,55
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: 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
 Irēna Kaa Kausiniece
 2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 5.-8.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums		porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
18.03	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	250/10	141,00	2,30	4,10	21,20	0,29
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	PK	70/70/180	546,00	21,20	26,20	49,00	1,18
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Auglis bumbieris		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
				855,52	27,25	30,96	108,11	1,80
19.03.	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem, krējums	P	250/10	145,20	2,40	8,60	13,80	0,28
	C/g kotlete ar sieru, piena mērce ar kartupeļu biezeni	KP	70/70/180	452,00	18,20	25,00	37,00	1,14
	Biešu salāti ar ķiplokiem		70	48,00	1,80	2,20	6,10	0,28
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				807,52	24,45	36,56	93,31	1,80
20.03.	Zupa Borščs, krējums	P	250/10	159,00	4,50	9,00	14,20	0,38
	L/g strogonovs ar rīsiem	P,K	70/70/180	425,00	20,90	16,50	48,20	1,15
	Burkānu salāti ar ķirbi		70	60,00	0,90	4,00	7,00	0,17

	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				806,32	28,35	30,26	105,81	1,80
21.03.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P;K	250/10	241,00	7,90	17,50	15,60	0,54
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	408,00	17,00	12,50	55,70	0,71
	Kāļu salāti		70	47,00	0,70	2,10	6,20	0,20
	Ābolu sula		200	95,00	0,20	0,40	20,10	0,32
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				851,32	27,65	32,86	110,01	1,80
22.03	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	154,00	6,50	4,00	21,00	0,35
	Skolas cisiņi ar vārītiem kartupeļiem, krējuma mērc	P;O;K	70/70/180	482,00	19,60	19,00	39,60	1,18
	Skābo kāpostu salāti		70	46,00	1,20	2,50	2,60	0,17
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	24,20	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				817,82	29,35	25,86	99,81	1,80

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) 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:

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Bezglutēna ēdienkarte (5-6g) 5dienām

Laika posmā: 18.03.19.-22.03.19.

Datums	Nosaukums	AK*	porcijas svars (a)±10%	Uzturvērtība gramos				Cena EUR
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāt	Kcal	
Brokastis	Prosas biežputra ar ievārījumu	P	150/10	189,2	6,2	2,3	24	0,22
18.03.	liepziedu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	75,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
Pusdien	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	150/10	85,20	5,20	0,70	9,20	0,25
	Skolas Bolonas mērce(bez miltiem) ar griekiem	P	50/50/150	352,20	12,10	14,20	25,20	0,68
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	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							
Launags	Rīsu gaļete ar sviestu, sieru, svaigo tomātu	P	20/5/20/20	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		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,21
				1082,62	40,207	32,023	132,606	2,3
Brokastis	Rīsu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	6,6	5,6	35,0	235	0,31
19.03.	Rīsu gaļete, sviests svaigais tomātu	P	20/5/20/20	1,2	6,8	8,2	96	0,14
	"Karkadē"tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	10,0	32	0,07
Pusdiena	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem, krējums		150/10/20	2,1	4,5	10,4	85	0,21
	C/g kotlete ar sieru, piena mērce ar kartupeļu biezeni	P	150/50	10,8	18,3	28,0	359	0,82
	Biešu salāti ar ķiplokiem		50	1,8	3,5	3,031	43	0,12
	Dzērveņu dzēriens		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	13,619	0,29
	Kumelīšu tēja ar pienu un cukuru	P	60/60	1,8	1,2	5,0	41	0,12
	Auglis bumbieris		100	0,40	0,10	15,50	58	0,14
				31,2	42,4	130,8	1040,619	2,30
brokastis	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem, rīsu gaļete ar s	O;P	70/10/20/5	12,20	5,80	9,30	187,00	0,45
20.03.	Zaļu tēja ar cukuru		200	0,10	1,84	1,61	71,00	0,07
Pusdiena	Biešu zupa, krējums, rīsu gaļete	P	150/10/20	2,4	2,4	19,2	145	0,18
	C/g kotlete (bez maizes), krējums ar kartupeļu biež	P	50/20/120	13,5	16,6	33,8	380	0,81
	Burkānu salāti ar puravu		50	0,60	0,30	5,20	42,00	0,11
	mežaogu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	102,00	0,07
Launags								
	piena zupa ar nūdelēm(bezglutēna), rīsu gaļete	P	150/20	6,2	2,224	25,2	13,619	0,49
	Auglis ābols		80	0,30	0,63	0,18	75,00	0,12
				35,5	30,0	94,9	1015,619	2,30
Brokastis	Griķu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	5,2	6,2	54,2	225	0,25
21.03.	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	1,2	7,6	8,2	96	0,10
	Melnā tēja ar pienu	P	200	2,1	1,6	9,2	53	0,10
Pusdiena	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums, rīsu gaļete	P	150/10/20	5,5	5,2	18,0	155	0,36
	Makaroni (bez glutēna)ar sieru	P	100/30	15,00	14,39	24,04	265,00	0,4
	Kāļu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Auglis mandarīns		80	0,6	0,5	10,2	55	0,20
	Upeņu dzēriens		200	0,3	0,1	11,2	78,2	0,07

Launags	Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu, rīsu galetē	O;P	100/10/20	9,0	8,2	5,6	165	0,64
	Liepziņu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,3	35	0,07
				70,4	44,7	150,4	1131,5	2,30
Brokastis	Kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	12,3	2,7	61,4	210	0,27
22.03.	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/7	2,2	6,8	8,2	96	0,09
	Melnā tēja ar pienu	P	200	0,1	0,0	12,7	51,3	0,13
				14,6	9,5	82,3	357,3	0,49
Pusdiens	Zivju kotlete (bez maizes) ar krējumu ar vārītiem k	P;Z;O	50/20/120	15,3	13,2	23,0	255	0,73
	Skābo kāpostu salāti	P	50	0,60	0,10	0,20	12,20	0,11
	Aukstā karkadē tēja		200	0,10	0,20	0,00	18,70	0,07
	Putukrējums ar zemeņu ķīseli		30/120	5,00	4,00	9,00	135,00	0,25
				21,0	17,5	32,2	420,9	1,16
Launags	Biezpiena saldā masa, rīsu gaļe ar sviestu	P	70/20/5	0,2	4,7	35,0	185	0,44
	auglis bumbieris		100	0,6	0,5	10,2	75,1	0,15
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,1	42	0,07
				0,3	4,7	53,3	302,1	0,66
				35,90	31,7	167,8	1080,3	2,30

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.

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
Irēna Kausiniece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbalta mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
18.03.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Skolas Boloņas mērce(bez miltiem) ar griķiem	P	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Auglis bumbieris		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,14
	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
				717,20	25,05	24,25	96,30	1,55
19.03.	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem, krējums		200/10	94,00	2,10	5,70	9,8	0,25
	C/g kotlete(bez maizes), krējums, griķi	P	50/20/150	395,00	16,80	22,30	28	0,95
	Biešu salāti ar ķiplokiem		50	43,667	0,759	3,031	5,3	0,25
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rīsu gaļe		30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				694,98	21,71	31,80	79,509	1,55
20.03.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	145,00	6,30	5,70	16,3	0,23
	L/g stroganovs(bez miltiem) ar rīsiem	P	50/50/150	412,2	16,1	24	33,8	1,12
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20	0,11
	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				742,39	24,46	33,15	88,10	1,55
21.03.	V/g zupa ar dārzeni, krējums	P;	200/10	188,00	6,30	13,00	8,30	0,45
	Makaroni (bez glutēna)ar sieru	P	160/30	359,00	16,20	12,00	45,00	0,65
	Kāju salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Ābolu sula		200	95,00	0,20	0,40	20,10	0,32
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				715,19	25,36	27,15	86,20	1,55
22.03.	Putukrējums ar ogu ķīseli	P	60/140	154,00	6,50	4,00	21,00	0,35
	Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti kartupeļiem	P	50/20/150	354,20	16,20	15,20	30,20	0,94
	Skābo kāpostu salāti		50	27	0,8	1	3,82	0,17
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70	0,07
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				651,89	24,96	20,45	82,22	1,55

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)23-37, ogļhidrāti(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 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Pumpuru vidusskola

Diētas pusdienu ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbalta mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
18.03.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Cepts v/g šķiņķītis mērce ar griekiem	KP	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Auglis bumbieris		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
				717,20	25,05	24,25	96,30	1,55
19.03.	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem, krējums	P	200/10	94,00	2,10	5,70	9,8	0,28
	Vārīts v/g šķiņķītis, krējuma mērce ar griekiem	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28	0,93
	Biešu salāti ar kļopkiem		50	43,667	0,759	3,031	5,3	0,25
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				675,67	21,11	31,68	75,5	1,55
20.03.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	133,00	5,30	8,00	8,2	0,33
	L/g strogonovs ar rīsiem	P,K	50/50/150	395,20	15,30	19,20	39,2	1,02
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20	0,11
	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				713,39	22,66	30,65	85,07	1,55
21.03.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	188,00	6,30	13,00	8,30	0,45
	Makaroni ar sieru	K,P	160/30	359,00	16,20	12,00	45,00	0,65
	Kāju salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Ābolu sula		200	95,00	0,20	0,40	20,10	0,32
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				715,19	25,36	27,15	86,20	1,55
22.03.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	154,00	6,50	4,00	21,00	0,35
	Cepta v/g kotlete ar vārtiem kartupeļiem, krējums	P;K	50/150/20	329,00	12,00	18,10	22,30	0,95
	Skābo kāpostu salāti		50	27	0,8	1	3,82	0,17
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				626,69	20,76	23,35	74,32	1,55

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbalta m(v) 12-28, tauki(g) 16-29, ogļhidrāti(g) 55-113, 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 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Pumpuru vidusskola

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbalta mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
18.03.	Dārzeņu zupa ar kāli		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Skolas Boloņas mērce (bez krējuma) ar griekiem	K	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Auglis bumbieris		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
				717,20	25,05	24,25	96,30	1,55
19.03.	Skābo kāpostu zupa ar kartupeļiem		200	94,00	2,10	5,70	9,8	0,28
	C/g kotlete, ar vārtiem kartupeļiem	K	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28	0,92
	Biešu salāti ar kļopkiem		50	22	2	0,1	2,3	0,25
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				673,32	22,95	28,86	76,509	1,55
20.03.	Zupa Borščs		200	133,00	5,30	8,00	8,2	0,33
	L/g strogonovs (bez krējuma) ar rīsiem	K	50/150	235,00	15,30	10,20	32	0,99
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20	0,14
	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	25,00	0,07

	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				553,19	22,66	21,65	78,87	1,55
21.03.	V/g zupa ar dārzeņiem	;K	200	188,00	6,30	12,10	8,30	0,45
	Makaroni ar c/g	K	160/30	365,00	11,90	16,00	34,00	0,65
	Kāļu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Ābolu sula		200	75,00	0,20	0,40	18,00	0,32
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				701,19	21,06	30,25	73,10	1,55
22.03.	Kellogs pārslas ar ievārījumu		30/30	269,00	4,00	12,00	35,00	0,3
	Cepta v/g kotlete ar vārītiem kartupeļiem	K	50/150	265,00	16,20	15,20	30,20	0,99
	Skābo kāpostu salāti		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,17
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				655,69	22,86	27,55	93,80	1,55
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, oghidrāti(g)55-113, 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 20g								

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S" Fēnikss""(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Irēna Kauna Kausiniece

Launaga ēdenkarte

18.03.19.-22.03.19.

2019.gada _____

Ēdiena nosaukums	AK	porcijas svars (g)±10%	Cena LVL (ar PVN)	
			EUR	EUR
18.03.				
Karstmaize	PK	30/20		0,51
Apelsīnu sula		200		0,31
Auglis		100		0,18
				1,00
19.03.				
Rauga pankūka ar ievārījumu	PK	1gb/20	140/30	0,35
Jogurts Rasēns	P	1gb	0,1	0,55
Augļu tēja ar citronu un cukuru	P	200		0,10
				1,00
20.03.				
Piena zupa ar nūdelēm	PK	250	140/30	0,45
Baltmaize ar sieru	KP	20/5/20		0,26
Auglis banāns		100		0,29
			0,0	1,00
21.03.				
Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu,	O;PK	100/20	5,9	0,42
Sula apelsīnu		200		0,32
Sēklu maize ar sieru	KP	20/5/20		0,26
				1,00
22.03.				
Biezpiena plācenītis, krējums	P;K;O	60/20	1,2	0,42
Sula dzērveņu		200		0,32
Saldskmaize ar sieru	KP	20/5/20		0,26
				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.

