

**Pumpuru vidusskola**

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem 5 dienām 2.39€ vērtībā

Laika posmā: 18.01.2021\_22.01.2021.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro	Vienību cena euro
18.01.	Mannas putrainu biežputra ar ievārījumu	PK	150,1	165,84	4,3	3,9	28	0,25	0,26
	Liepziedu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07	0,07
	Saldskmaize ar sviestu	PK	20/5	77,00	1,31	6,02	8,54	0,09	0,09
	Pusdienas								
	Makaroni ar c/g	K	170	303,00	13,80	14,67	29	0,9	1,01
	Burkānu salāti ar sēkliņām		80	76	1,44	4,6	6,2	0,15	0,16
	Dzērveņu dzēriens		200	61,20	0,00	0,00	15,62	0,11	0,12
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02	0,02
	Launags								
	Kartupeļu sacepums ar c/g, krējums	PO	120/10	250,00	6,40	18,00	13,00	0,51	0,53
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07	0,07
	Auglis bumbieris		80	28,00	0,84	0,06	6,00	0,13	0,14
				1124,292	30,203	47,66	144,262	2,3	2,39
19.01.	Brokastis								
	Olu kultenis ar zaļajiem zirņiem	O;P	70/20	188,00	8,20	11,00	14,00	0,46	0,48
	S/dsk. maize ar sviestu	P;K	20/5	78,00	1,20	4,34	10,70	0,09	0,09
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	50,00	0,00	0,00	12,70	0,07	0,07
	Pusdienas								
	C/g teffelis	P	75	147,00	10,90	10,00	3,40	0,45	0,47
	Vārīti kartupeļi		120	102,00	2,60	2,90	16,00	0,22	0,23
	Saldā krējuma mērce	PK	30	40,00	0,90	2,60	2,8	0,05	0,06
	meža ogu dzēriens		200	56,70	0,15	0,07	13,90	0,07	0,08
	Svaigo gurķu salāti ar krējumu	P	80	62,86	1,19	5,30	2,66	0,34	0,38
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02	0,02
	Launags								
	Plānā pankūka, krējums	K'P	75/20	5,7	3,5	40,1	135	0,31	0,3
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07	0,07
	Auglis apelsīns		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,15	0,16
20.01.				858,72	30,31	76,68	240,28	2,3	2,39
	Brokastis								0,00
	Prosas biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195	4,2	2,2	30	0,32	0,33
	Augļu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07	0,07
	Baltmaize ar sviestu un sieru	P;K	20/5/20	140,00	6,00	8,00	9,00	0,24	0,25
	Pusdienas								
	Cepts v/g šķiņķītis, krējuma mērce, vārīti rīsi	P;K	70/50/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,81	0,84
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru un citronu		200	70,90	0,04	0,00	17,70	0,09	0,10
	Svaigais tomāts		50	1,1	1,1	0,15	1,6	0,17	0,19
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02	0,02
	Launags								0,00
	Auglis ābols		80	28,00	0,84	0,06	6,00	0,18	0,19
	mežrozīšu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07	0,07
	Sēklu maize ar sviestu	PK	20/5	88,00	1,31	2,50	8,54	0,09	0,09
	Sakņu vinigrets		110	97	1,69	4	12,9	0,24	0,27
	KOPĀ			1091,06	39,10	35,19	144,56	2,30	2,39
21.01.	kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,32	0,33
	Augļu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07	0,07
	Kliju maize ar sviestu	P;K	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09	0,09
	Pusdienas								
	L/g gulašs ungāru gaumē	PK	70/50	321,00	7,50	15,00	28	0,78	0,81
	Vārīti griķi		120	126,00	4,00	2,50	21,7	0,19	0,20
	Svaigo kāpostu - ābolu salāti		80	51	1,1	2,9	5,9	0,16	0,18
	Zemeņu dzēriens		200	56,70	0,15	0,07	13,90	0,07	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02	0,02
	Launags								
	Piena zupa ar nūdelēm	P;K;O	200	162,00	6,00	4,30	25,00	0,36	0,37
	Graudu maize ar sviestu	P;K	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09	0,09
	Auglis banāns		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,15	0,16
				1096,90	21,45	41,88	168,46	2,30	2,39
	Brokastis								
22.01.	Svaigo tomātu, gurķu salāti ar biezpienu	P	100	73,70	8,40	2,90	3,60	0,45	0,47
	Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	2,3	1	0,07	0,07
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	53,0	1,6	0,0	35	0,07	0,07



	L/g gulašs ungāru gaumē (bez miltiem) ar griekiem	P	70/50/120	321,00	7,50	15,00	28	0,88	0,92
	Svaigo kāpostu - ābolu salāti		80	51	1,1	2,9	5,9	0,16	0,18
	Zemeņu dzēriens		200	56,70	0,15	0,07	13,90	0,07	0,08
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02	0,02
	Launags								
	Sojas piena zupa ar bezglutēna makaroniem		80/20	178,00	11,30	8,00	13,00	0,52	0,54
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02	0,02
	Auglis banāns		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,15	0,16
				986,90	22,75	37,40	132,99	2,30	2,39
	Brokastis								
22.01.	Svaigo tomātu, gurķu salāti ar biezpienu	P	100	109,00	11,20	5,20	2,60	0,45	0,47
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	96,0	7,6	2,3	1	0,07	0,07
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	53,0	1,6	0,0	35	0,07	0,07
	Pusdienas								
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,02	17,7	0,07	0,08
	Heka filejas kotlete (bez maizes, krējums, makaroni)	P;Z:O	70/20/120	335,00	15,00	21,20	24,00	0,76	0,79
	Salāti Svaigums		80	55	0,49	2,6	4,34	0,16	0,17
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02	0,02
	Launags								
	Kellogs (bezglutēna) pārslas ar pienu	P	30/150	177,00	2,00	13,00	11,00	0,51	0,53
	Auglis mandarīns		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,19	0,20
				963,2	39,4	44,8	110,31	2,30	2,39

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: