

Pumpuru vidusskola
Ēdienkarte (5-6g) 5dienām

Laika posmā: 20.11.18.-23.11.18.

Datums	Nosaukums	AK*	porcijas svars (g)+10%	Uzturvērtība gramc		
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrā
Brokastis	Rīsu biezputra ar ievārījumu	P;K	150/10	6.6	5.6	35.0
20.11.	Saldskābā maize ar svaigo tomātu	P;K	20/5/10	1.2	6.8	8.2
	"Karkadē" tēja ar cukuru		200	0.1	0.0	10.0
Pusdiens	Zirņu zupa ar zaļumiem		150/10/20	2.1	4.5	10.4
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	150/50	10.8	18.3	28.0
	Svaigo kāpostu burkānu salāti		50	1.8	3.5	3.031
	Dzērveņu dzēriens		200	0.20	0.20	0.40
Launags	Rauga pankūkas ar krējumu	K'P	80/20	5.7	3.5	40.1
	Kumelīšu tēja ar pienu un cukuru	P	60/60	1.8	1.2	5.0
	Auglis bumbieris		100	0.40	0.10	15.50
				30.7	43.7	155.6
brokastis	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem , graudu maize ar	O;P	70/10/20/5	12.20	5.80	9.30
21.11.	Zāļu tēja ar cukuru		200	0.10	1.84	1.61
Pusdiens	Biešu zupa , krējums, rudzu maize	P	150/10/20	2.4	2.4	19.2
	C/g kotlete ar sieru , krējuma mērce ar rīsiem	P;K	50/50/120	13.5	16.6	33.8
	Burkānu salāti ar puravu		50	0.60	0.30	5.20
	Meža ogu dzēriens		200	0.20	0.20	0.40
Launags	Biezpiena sacepums ar āboliem un ķirbi, krējums	P;K;O	80/20	11.00	8.60	13.00
	Liezpienu tēja ar cukuru		200	0.1	0.0	8.3
	Auglis ābols		100	0.30	0.63	0.18
				40.4	36.4	91.0
Brokastis	4 graudu biezputra ar ievārījumu	K;P	150/10	5.2	6.2	54.2
22.11.	Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/5	1.2	7.6	8.2
	Melnā tēja ar pienu	P	200	2.1	1.6	9.2
brokastis	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P;	150/10/20	5.5	5.2	18.0
	Makaroni ar sieru	K;P	100/30	15.00	14.39	24.04
	Svaigais tomāts		30	1.40	1.20	0.10
	Auglis mandarīns		80	0.6	0.5	10.2
	Upeņu dzēriens		200	0.3	0.1	11.2
Launags	Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu, rudzu maiz	O;PK	100/10/20	9.0	8.2	5.6
	Liezpienu tēja ar cukuru		200	0.1	0.0	8.3
				39.8	44.5	149.0
Brokastis	Kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	5.2	2.7	61.4
23.11.	Graudu maize ar sviestu	K;P	20/7	2.2	6.8	8.2
	Kakao dzēriens	P	200	0.1	0.0	12.7
				7.5	9.5	82.3
Pusdiens	Zivju lodītes, krējuma mērce ar vārītiem kartupeļiem	O;P;Z	50/50/120	15.3	13.2	23.0
	Svaigais gurķis		30	0.10	1.20	0.10

	Aukstā karkadē tēja		200	0.20	0.20	0.00
	Jogurta- biezpiena krēms ar zemeņu ķīseli		30/120	5.20	4.00	6.50
				20.8	18.6	29.6
Launags	Salāti Vinigrets , s/dskmaize ar sviestu	K;P	100/20/5	2.5	4.7	35.2
	auglis apelsīns		80	0.6	0.5	10.2
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0.1	0.0	8.1
				2.6	4.7	53.5
				30.90	32.8	165.4

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena pro
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)

Aļ

Pumpuru v

Irēna Kz

2018.g.

Pumpuru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbalt umvie las (g)	Tauki (g)
20.11.	Zirņu zupa ar zaļumiem		200	94.00	2.10	5.70
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	50/50/150	395.00	16.80	22.30
	Svaigo kāpostu burkānu salāti		50	22	2	0.1
	Dzērveņu dzēriens		200	102.00	0.20	0.40
	Auglis banāns		120	75.00	0.70	0.10
	Rudzu maize	K	30	60.32	1.85	0.36
				748.32	23.65	28.96
21.11.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	145.00	6.30	5.70
	C/g kotlete ar sieru , piena mērce ar vārītiem rīsiem	P,K	50/50/150	385	10.1	15
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	47.00	4.10	3.60
	Meža ogu dzēriens		200	95.00	0.20	0.40
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25
				713.19	21.96	24.95
22.11.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P;	200/10	188.00	6.30	12.10
	Makaroni ar sieru	K;P	160/30	324.00	11.90	15.00
	Biešu salāti ar ķiplokiem		50	42.70	1.40	1.20
	Ābolu sula		200	75.00	0.20	0.40
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25
				670.89	21.06	28.95
23.11.	Biezpiena jogurta krēms ar zemeņu ķīseli	P	60/140	154.00	6.50	4.00
	Cepta vistas fileja ar vārītiem kartupeļiem, krējuma	P;O;K	50/150/50	265.00	16.20	15.20
	Svaigais gurķis		50	5.00	1.20	0.10
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75.50	0.20	0.00
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25
				540.69	25.36	19.55

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienā
 Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490- 7

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena pro
 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 vidusskolā

Irēna K:

2018.g:

Pumpuru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 5.-8.kl. Izglītojamajiem

Da tums	Ēdiena nosaukums		porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbalt umvie las (g)	Tauki (g)
20.11.	Zirņu zupa ar zaļumiem		250	145.20	2.40	8.60
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	200/50	452.00	18.20	25.00
	Svaigo kāpostu burkānu salāti		70	48.00	1.80	2.20
	Dzērveņu dzēriens		200	102.00	0.20	0.40
	Auglis banāns		120	75.00	0.70	0.10
	Rudzu maize	K	30	60.32	1.85	0.36
				882.52	25.15	36.66
21.11.	Zupa Borščs , krējums	P	250/10	159.00	4.50	9.00
	C/g kotlete ar sieru , krējuma mērce ar rīsiem	P;K	70/50/180	425.00	20.90	16.50
	Burkānu salāti ar ķirbi		70	60.00	0.90	4.00
	Meža ogu dzēriens		200	102.00	0.20	0.40
	Rudzu maize	K	30	60.32	1.85	0.36
				806.32	28.35	30.26
22.11.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P;	250/10	241.00	7.90	17.50
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	408.00	17.00	12.50
	Biešu salāti ar ķiplokiem		70	56.20	1.90	4.20
	Ābolu sula		200	95.00	0.20	0.40
	Rudzu maize	K	30	60.32	1.85	0.36
				860.52	28.85	34.96
23.11.	Biezpiena jogurta krēms ar zemeņu ķīseli	P	60/140	201.00	6.50	4.00
	Cepta vistas fileja ar vārītiem kartupeļiem, krējuma	P;O;K	70/180/50	463.20	19.60	19.00
	Svaigais gurķis		50	5.00	1.20	0.10
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75.50	0.20	0.00
	Rudzu maize	K	30	60.32	1.85	0.36
				805.02	29.35	23.46

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 pro
 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"Ēnīkss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:
Pumpuru vidusskol
Irene K:

Pumpuru vidusskola
Ēdienkarte (5-6g) 5dienām

Laika posmā: 20.11.18.-23.11.18.

Datums	Nosaukums	AK*	porcijas svars (a)+10%	Uzturvērtība gramc		
				Olbaltumv	Tauki	Dgļhidrā
Brokastis	Rīsu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	6.6	5.6	35.0
20.11.	Rīsu gaļete , sviests svaigais tomātu	P	20/5/10	1.2	6.8	8.2
	"Karkadē"tēja ar cukuru		200	0.1	0.0	10.0
Pusdiens	Zirņu zupa ar zaļumiem		150/10/20	2.1	4.5	10.4
	Skolas Boloņas mērce(bez miltiem) ar griķiem	P	150/50	10.8	18.3	28.0
	Svaigo kāpostu burkānu salāti		50	1.8	3.5	3.031
	Dzērveņu dzēriens		200	0.20	0.20	0.40
Launags	Cepumi (bezglutēna) ar pienu	P	40/160	6.2	2.224	15.3
	Kumelīšu tēja ar pienu un cukuru	P	60/60	1.8	1.2	5.0
	Auglis bumbieris		100	0.40	0.10	15.50
				31.2	42.4	130.8
brokastis	Olu kultenis ar zaļajiem zirņiem , rīsu gaļete ar sv	O;P	70/10/20/5	12.20	5.80	9.30
21.11.	Zāļu tēja ar cukuru		200	0.10	1.84	1.61
Pusdiens	Biešu zupa , krējums, rīsu gaļete	P	150/10/20	2.4	2.4	19.2
	C/g kotlete (bez maizes), krējums ar rīsiem	P	50/20/120	13.5	16.6	33.8
	Burkānu salāti ar puravu		50	0.60	0.30	5.20
	mežaogu dzēriens		200	0.20	0.20	0.40
Launags						
	Biezpiena saldā masa , rīsu gaļete	P	80/20	6.2	2.224	25.2
	Liepziedu tēja ar cukuru		200	0.1	0.0	8.3
	Auglis melone		80	0.30	0.63	0.18
				35.6	30.0	103.2
Brokastis	Griķu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	5.2	6.2	54.2
22.11.	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	1.2	7.6	8.2
	Melnā tēja ar pienu	P	200	2.1	1.6	9.2
Pusdiens	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums, rīsu gaļete	P	150/10/20	5.5	5.2	18.0
	Makaroni (bez gļutēna)ar sieru	P	100/30	15.00	14.39	24.04
	Svaigais tomāts		30	1.40	1.20	0.10
	Auglis mandarīns		80	0.6	0.5	10.2
	Upeņu dzēriens		200	0.3	0.1	11.2
Launags	Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu, rīsu gaļete	O;P	100/10/20	9.0	8.2	5.6
	Liepziedu tēja ar cukuru		200	0.1	0.0	8.3
				39.8	44.5	149.0
Brokastis	Kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	12.3	2.7	61.4
23.11.	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/7	2.2	6.8	8.2

	Melnā tēja ar pienu	P	200	0.1	0.0	12.7
				14.6	9.5	82.3
Pusdiens	Zivju lodītes ar krējumu ar vārītiem kartupeļiem	P;Z;O	50/20/120	15.3	13.2	23.0
	Burkānu salāti ar sēkliņām	P	50	0.60	0.10	0.20
	Aukstā karkadē tēja		200	0.10	0.20	0.00
	Jogurta- biezpiena krēms ar zemeņu ķīseli		30/120	5.00	4.00	9.00
				21.0	17.5	32.2
Launags	Salāti Vinigrets , rīsu gaļe ar sviestu	P	100/20/5	0.2	4.7	35.0
	auglis bumbieris		100	0.6	0.5	10.2
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0.1	0.0	8.1
				0.3	4.7	53.3
				35.90	31.7	167.8

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v, olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so, piens pro
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)

Aļ

Pumpuru v

Irēna Kā

Pumpuru vidusskola

Diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)
20.11.	Zirņu zupa ar zaļumiem		200	94.00	2.10	5.70
	Skolas Boloņas mērce (bez miltiem) ar griķiem	P	160/50	395.00	16.80	22.30
	Svaigo kāpostu burkānu salāti		50	43.667	0.759	3.031
	Dzērveņu dzēriens		200	102.00	0.20	0.40
	Auglis banāns		120	75.00	0.70	0.10
	Rīsu gaļe		30	60.32	1.85	0.36
				769.98	22.41	31.90
21.11.	Zupa Borščs , krējums	P	200/10	145.00	6.30	5.70
	C/g kotlete (bez maizes) , krējums ar rīsiem	P	50/20/150	412.2	16.1	24
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42.00	0.60	2.80
	Meža ogu dzēriens		200	102.00	0.20	0.40
	Rīsu gaļe		20	41.19	1.26	0.25
				742.39	24.46	33.15
22.11.	V/g zupa ar dārzeņiem krējums	P;	200/10	188.00	6.30	13.00
	Makaroni (bez glutēna) ar sieru	P	160/30	359.00	16.20	12.00
	Biešu salāti ar ķiplokiem		50	42.70	1.40	3.20
	Ābolu sula		200	95.00	0.20	0.40
	Rīsu gaļe		20	41.19	1.26	0.25
				725.89	25.36	28.85
23.11.	Biezpiena jogurta krēms ar zemeņu ķīseli	P	60/140	154.00	6.50	4.00
	Cepta vistas fileja (bez miltiem) ar vārītiem kartupeļiem	P;O	50/150/20	354.20	16.20	15.20
	Svaigais gurķis		50	27	0.8	1

	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75.50	0.20	0.00
	Rīsu gaļete		20	41.19	1.26	0.25
				651.89	24.96	20.45

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienā
Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)23-37, ogļhidrāti(g)79-113, enerģ.vērtība (kcal)490-7!

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena pro
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"Fēniks""(reģ.nr.:42803003192)

Aļ
Pumpuru v
Iri

Pumpuru vidusskola

Diētas pusdienu ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbalt umvie las (g)	Tauki (g)
20.11.	Zirņu zupa ar zaļumiem		200/10	94.00	2.10	5.70
	Vārīts v/g šķiņķītis , krējuma mērce ar griķiem	KP	50/50/150	395.00	16.80	22.30
	Svaigo kāpostu burkānu salāti		50	43.667	0.759	3.031
	Dzērveņu dzēriens		200	102.00	0.20	0.40
	Auglis banāns		100	75.00	0.70	0.10
	Rudzu maize	K	30	60.32	1.85	0.36
				769.98	22.41	31.90
21.11.	Zupa Borščs , krējums	P	200	133.00	5.30	8.00
	V/g kotlete , krējuma mērce ar rīsiem	P;K	50/50/150	395.20	15.30	19.20
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42.00	0.60	2.80
	Meža ogu dzēriens		200	102.00	0.20	0.40
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25
				713.39	22.66	30.65
22.11.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P;	200/10	188.00	6.30	13.00
	Makaroni ar sieru	K;P	160/30	359.00	16.20	12.00
	Biešu salāti ar ķiplokiem		50	42.70	1.40	3.20
	Ābolu sula		200	95.00	0.20	0.40
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25
				725.89	25.36	28.85
23.11.	Biezpiena jogurta krēms ar zemeņu ķīseli	P	60/140	154.00	6.50	4.00
	Cepta vistas fileja ar vārītiem kartupeļiem, krējuma	P;O;K	50/150	329.00	12.00	18.10
	Svaigais gurķis		50	27	0.8	1
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75.50	0.20	0.00
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25
				626.69	20.76	23.35

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienā
Olbaltumv (g)18-30, tauki(g)24-31, ogļhidrāti(g)88-110, enerģ.vērtība (kcal)700-8!

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena pro
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)

Aļ
Pumpuru v
Irene Kā
2018.g.

Pumpuru vidusskola

Diētas pusdienu ēdienkarte bez piena produktiem1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbalt umvie las (g)	Tauki (g)
20.11.	Zirņu zupa ar zaļumiem		200	94.00	2.10	5.70
	Skolas Boloņas mērce(bez piena) ar griķiem	K	50/50/150	395.00	16.80	22.30
	Svaigo kāpostu burkānu salāti		50	22	2	0.1
	Dzērveņu dzēriens		200	102.00	0.20	0.40
	Auglis banāns		100	75.00	0.70	0.10
	Rudzu maize	K	30	60.32	1.85	0.36
				748.32	23.65	28.96
21.11.	Zupa Borščs	P	200	133.00	5.30	8.00
	C/g kotlete ar rīsiem	K	50/150	235.00	15.30	10.20
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42.00	0.60	2.80
	Meža ogu dzēriens		200	102.00	0.20	0.40
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25
				553.19	22.66	21.65
22.11.	V/g zupa ar dārzeņiem	P;	200	188.00	6.30	12.10
	Makaroni ar c/g	K	160/30	365.00	11.90	16.00
	Biešu salāti ar ķiplokiem		50	42.70	1.40	1.20
	Ābolu sula		200	75.00	0.20	0.40
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25
				711.89	21.06	29.95
23.11.	Kellogs pārslas ar ievārījumu		30/30	269.00	4.00	12.00
	Cepta vistas fileja ar vārītiem kartupeļiem	O;K	50/150	265.00	16.20	15.20
	Svaigais gurķis		50	5.00	1.20	0.10
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75.50	0.20	0.00
	Rudzu maize	K	20	41.19	1.26	0.25
				655.69	22.86	27.55

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienā
Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490- 7

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena pro
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 Kausna Kausiniece

Launaga ēdenkarte

20.11.18.-23.11.18.

2018.gada

Ēdiena nosaukums	AK	porcijas svars (g)±10%	CenaLVL/ha(ar PVN)	
				EUR
20.11.				
Rauga pankūkas 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
21.11.				
Biezpiena sacepums ar āboliem un ķirbi, krējums	PK	100/20	140/30	0.55
Baltmaize ar sieru	KP	20/5/20		0.26
Sulas dzēriens		200		0.19
			0.0	1.00
22.11.				
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
23.11.				
Salāti "Rasols"	P	150	1.2	0.67
S/dskmaize ar biezpienu	PK	20/20		0.26
Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	1.2	0.07
				1.00

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

Glutēns-k, vēžveidīgie un gliemji-v,olas- o, zivis- z, zemesrieksti-zr, sojas pupas- so,piena produkti- selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

as direktore
ausiniece
2018.gada_____

ns	Cena
Kcal	EUR
235	0.31
96	0.14
32	0.07
85	0.21
359	0.82
43	0.12
78.00	0.07
135	0.29
41	0.12
58	0.14
1162	2.30
187.00	0.45
71.00	0.07
145	0.18
280	0.8
42.00	0.11
102.00	0.07
177.00	0.45
35	0.07
75.00	0.10
1114	2.30
225	0.25
96	0.10
53	0.10
155	0.36
265.00	0.4
3.00	0.1
55	0.21
78.2	0.07
165	0.64
35	0.07
1130.2	2.30
210	0.27
96	0.09
51.3	0.13
357.3	0.49
255	0.73
1.40	0.11

72.00	0.07
135.00	0.25
463.4	1.16
185	0.44
65	0.15
42	0.07
292	0.66
1112.7	2.30
nainīta	
dukti- P,rieksti-R,	

nostiprinu:
 vidusskolas direktore
 Ausīniece
 Ada _____

Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
9.8	0.28
28	0.9
2.3	0.11
24.00	0.07
14	0.16
12.41	0.03
90.509	1.55
16.3	0.28
39.2	1.06
1.40	0.12
20.10	0.07
8.47	0.02
85.47	1.55
8.30	0.45
34.00	0.65
2.10	0.11
18.00	0.32
8.50	0.02
70.90	1.55
21.00	0.35
30.20	0.99
1.40	0.12
18.70	0.07
8.50	0.02
79.80	1.55

as direktore
 ausiniece
 2018.gada_____

ps	Cena
Kcal	EUR
235	0.31
96	0.14
32	0.07
85	0.21
359	0.82
43	0.12
78.00	0.07
13.619	0.29
41	0.12
58	0.14
1040.62	2.30
187.00	0.45
71.00	0.07
145	0.18
380	0.81
42.00	0.11
102.00	0.07
13.619	0.44
35	0.07
75.00	0.10
1050.62	2.30
225	0.25
96	0.10
53	0.10
155	0.36
265.00	0.4
3.00	0.1
55	0.21
78.2	0.07
165	0.64
35	0.07
1130.2	2.30
210	0.27
96	0.09

51.3	0.13
357.3	0.49
255	0.73
12.20	0.11
18.70	0.07
135.00	0.25
420.9	1.16
185	0.44
75.1	0.15
42	0.07
302.1	0.66
1080.3	2.30
nainīta	
dukti- P,rieksti-R,	

nostiprinu:
 vidusskolas direktore
 Ausiniece
 2018.gada _____

Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
9.8	0.25
28	0.9
5.3	0.13
24.00	0.07
14	0.17
12.41	0.03
93.509	1.55
16.3	0.23
33.8	1.12
5.20	0.11
24.00	0.07
8.47	0.02
88.10	1.55
8.30	0.4
45.00	0.65
2.10	0.2
20.10	0.07
8.50	0.02
84.00	1.34
21.00	0.3
30.20	0.99
3.82	0.17

18.70	0.07
8.50	0.02
82.22	1.55
nainīta	
s	
50	
dukti- P,rieksti-R,	

nostiprinu:
 vidusskolas direktore
 Ināra Kausiniece
 2018.gada _____

Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
9.8	0.28
28	0.9
5.3	0.13
24.00	0.07
14	0.14
12.41	0.03
93.509	1.55
8.2	0.33
39.2	1.02
5.20	0.11
24.00	0.07
8.47	0.02
85.07	1.55
8.30	0.45
45.00	0.65
2.10	0.11
20.10	0.32
8.50	0.02
84.00	1.55
21.00	0.35
22.30	0.95
3.82	0.17
18.70	0.07
8.50	0.02
74.32	1.55
s	
20	

dukti- P,rieksti-R,

ostiprinu:
idusskolas direktore
ausiniece
ada _____

Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
9.8	0.28
28	0.9
2.3	0.11
24.00	0.07
14	0.16
12.41	0.03
90.509	1.55
8.2	0.33
32	0.99
5.20	0.14
25.00	0.07
8.47	0.02
78.87	1.55
8.30	0.45
34.00	0.65
2.10	0.11
18.00	0.32
8.50	0.02
70.90	1.55
35.00	0.3
30.20	0.99
1.40	0.17
18.70	0.07
8.50	0.02
93.80	1.55

s
50

dukti- P,rieksti-R,
