



25.09.	Svaigo tomātu, gurķu salāti ar biezpienu	P	100	109,00	11,20	5,20	2,60	0,31	0,32
	Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	8,2	1	0,07	0,07
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	53,0	1,6	9,2	35	0,07	0,07
	Pusdienas								
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	30/40	239,00	3,40	12,00	28,00	0,3	0,31
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07	0,07
	Heka filejas kotlete, krējuma mērce ar vārītiem ka	P;K;Z	50/50/120	235,00	15,00	16,20	24,00	0,76	0,79
	Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34	0,11	0,11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02	0,02
	Launags								
	Karstmaize	PK	30/5/20	145,20	12,20	8,30	8,20	0,29	0,30
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07	0,07
	Auglis nektarīns		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,23	0,24
				1080,6	53,6	61,1	135,86	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:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_

Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro	Vienību cena euro
21.09.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25	0,28
	Makaroni ar l/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	0,98	1,10
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	42	1,2	0,1	2	0,11	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07	0,08
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12	0,13
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02	0,02
				727,32	18,55	28,36	86,117	1,55	1,74
22.09.	Piena zupa ar nūdelēm	P	200	172,00	5,60	11,90	8,40	0,35	0,39
	C/g teftelis ar piena mērci, vārītiem kartupeļiem	P;K	60/50/150	280,00	13,00	12,00	25	0,94	1,05
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07	0,08
	Dārzeņu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,17	0,19
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02	0,02
				608,22	21,14	26,30	69,01	1,55	1,74
23.09.	Biešu zupa ar krējumu	P	200/10	95,00	6,40	2,50	26,00	0,3	0,34
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P;K	50/50/150	394,00	13,00	18,20	25	0,99	1,11
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34	0,17	0,19
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,19	0,10	18,00	0,07	0,08
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02	0,02
				633,52	21,93	22,66	85,75	1,55	1,74
24.09.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	200/10	145,5	12,3	4,9	18	0,35	0,39
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	P	50/50/150	385,00	9,50	18,20	35,2	0,95	1,06
	Biešu salāti ar krējumu	P	50	35,00	1,00	1,20	7,90	0,16	0,18
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07	0,08
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02	0,02
				706,80	25,74	24,84	98,20	1,55	1,74
25.09.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	30/40	239,00	3,40	12,00	28,00	0,25	0,28
	Cepta c/g karbonāde, piena mērce, vārīti makaroni	PK	50/50/150	232,00	13,60	11,00	16	0,98	1,10
	Auglis ābols		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,12	0,13
	Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34	0,11	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17	0,07	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02	0,02
				678,19	19,21	24,95	90,64	1,55	1,74

Izmaiņas edienkartē 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

Olbaltumv (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

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. izglītojamajiem 1.96€ vērtībā.

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro	Vienību cena euro
21.09.	Pupiņu zupa , krējums	P	250/10	125,20	3,50	4,70	15,3	0,25	0,27
	Makaroni ar l/g	K	250	486,20	16,20	23,00	53,2	1,14	1,24
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	50,70	0,19	0,00	18,00	0,13	0,14
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07	0,08
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,18	0,20
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,03	0,03
				816,30	24,29	28,62	134,727	1,8	1,96
22.09.	Piena zupa ar nūdelēm	P	250	247,00	8,00	17,00	12,00	0,44	0,48
	C/g teftelis ar kartupeļu biezeni	P;K	75/180	388,00	9,40	14,50	28,00	1,09	1,19
	Meža ogu dzēriens		200	61,00	0,20	0,20	18,00	0,07	0,08
	Dārzeņu salāti		70	50,70	0,19	0,00	9,20	0,17	0,19
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82	0,03	0,03
				806,70	21,49	32,42	92,02	1,80	1,96
23.09.	Biešu zupa ar krējumu	P	250/10	135,20	8,00	5,20	34	0,35	0,38
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P;K	70/60/180	465,20	18,20	27,20	49,00	1,14	1,24
	Kāju- burkānu-ābolu salāti		70	48,00	0,70	2,10	6,20	0,18	0,20
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	78,00	0,07	0,02	17,00	0,07	0,08
	Rudzu maize	K	60	120,00	6,20	0,72	28,00	0,06	0,07
				846,40	33,17	35,24	134,20	1,80	1,96
24.09.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	250/10	127	3	7	10	0,4	0,44
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	PK	70/70/180	495,60	9,50	20,40	50,1	1,15	1,25
	Biešu salāti ar skābo krējumu	P	70	61,00	1,00	1,20	7,90	0,15	0,16
	upeņu dzēriens		200	72,00	0,19	0,00	18,20	0,07	0,08
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,60	0,03	0,03
				815,60	17,39	29,32	110,80	1,80	1,96
25.09.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	30/40	239,00	3,40	12,00	28,00	0,35	0,38
	Cepta c/g karbonāde, piena mērce, vārīti makaroni	PK	70/50/180	412,30	9,50	20,40	41	1,12	1,22
	Salāti Svaigums		30	0,9	0,2	0,1	1,5	0,11	0,12
	Auglis ābols		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,12	0,13
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07	0,08
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,86	0,03	0,03
				845,20	17,26	33,42	129,16	1,80	1,96

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

\* 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

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

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

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_

Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem 1.74€ vērtībā .

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro	Vienību cena euro
21.09.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25	0,28
	Makaroni (bezglutēna)ar l/g		150/50	435,00	13,00	22,00	37,1	0,98	1,10

	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	15	0,84	1,2	2	0,11	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07	0,08
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12	0,13
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02	0,02
				700,32	18,19	28,46	86,117	1,55	1,74
22.09.	Piena zupa ar nu'delēm (bezglutēna)	P	200/10	78,00	2,80	4,16	7,50	0,35	0,39
	C/g teftelis ar kartupeļu biezeni	P	60/150	285,00	14,00	12,00	28	0,94	1,05
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07	0,08
	Dārzeņu salāti		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,17	0,19
	Rīsu galete		20	82	2,5	0,4	21,2	0,02	0,02
				560,90	19,99	18,60	79,90	1,55	1,74
23.09.	Biešu zupa ar krējumu	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,3	0,34
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums vārīti rīsi	P	50/20/150	435,00	13,00	23,00	37,1	0,99	1,11
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	35	0,84	2	4	0,17	0,19
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,07	0,08
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02	0,02
				662,12	18,12	30,24	73,61	1,55	1,74
24.09.	Skābeņuzupa(bez putraimjiem) ar olu , krējums	Po	200/10	185,2	12,3	4,9	18	0,35	0,39
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez miltiem) ar griķiem	P	50/20/150	356,20	9,50	18,20	35,2	0,95	1,06
	Biešu salāti ar skābo krējumu	P	50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,16	0,18
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07	0,08
	Rīsu galete		20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02	0,02
				743,70	25,74	24,84	98,20	1,55	1,74
25.09.	Putukrējums ar zemeņu ķīseli	P	30/100	212,00	1,70	7,70	24,00	0,25	0,28
	Cepta c/g karbonāde (bez miltiem), krējums, kartupeļi	P	50/30/150	373,00	9,50	18,00	50,1	0,98	1,10
	Auglis ābols		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,12	0,13
	Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34	0,11	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07	0,08
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02	0,02
				792,19	13,41	27,65	120,74	1,55	1,74

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

Itumv (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

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_

bez l/g, Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem 1.74€ vērtībā.

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība ( kcal )	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro	Vienību cena euro
21.09.	Pupu zupa , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25	0,28
	Makaroni (bezglutēna)ar c/g		150/50	435,00	13,00	22,00	37,1	0,97	1,09
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	15	0,84	1,2	2	0,11	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07	0,08
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12	0,13
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03	0,03
				700,32	18,19	28,46	86,117	1,55	1,74
22.09.	Piena zupa ar nūdelēm(bezglutēna)	P	200	78,00	2,80	4,16	7,50	0,32	0,36
	C/g teftelis ar kartupeļu biezeni	P	60/150	285,00	18,00	12,00	28	0,95	1,06
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07	0,08
	Dārzeņu salāti		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,17	0,19
	Rīsu galete		20	82	2,5	0,4	21,2	0,04	0,04
				560,90	23,99	18,60	79,90	1,55	1,74
23.09.	Biešu zupa ar krējumu	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25	0,28
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums , vārīti rīsi	P	50/20/150	435,00	13,00	23,00	37,1	1,04	1,16
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	35	0,84	2	4	0,11	0,12
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12	0,13
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03	0,03
				662,12	18,12	30,24	73,61	1,55	1,74

24.09.	Skābeņuzupa (bez putrainiem) ar olu, krējums	Po	200/10	185,2	12,3	4,9	18	0,35	0,39
	C/g gulašs ungāru gaumē (bez miltiem) ar griķiem	P	50/20/150	356,20	9,50	18,20	35,2	0,95	1,06
	Biešu salāti ar skābo krējumu	P	50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,15	0,17
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07	0,08
	Rīsu galete		20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,03	0,03
				743,70	25,74	24,84	98,20	1,55	1,74
25.09.	Putukrējums ar zemeņu ķīseli	P	30/100	212,00	1,70	7,70	24,00	0,25	0,28
	Cepta c/g karbonāde (bez miltiem), krējums, kartupeļi	P	50/30/150	373,00	9,50	18,00	50,1	0,98	1,10
	Auglis ābols		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,12	0,13
	Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34	0,11	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07	0,08
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02	0,02
				792,19	13,41	27,65	120,74	1,55	1,74

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  
 Ietumv (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

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_

Diētas ēdienkarte bez piena produktiem, bez l/g 1.- 4.kl. izglītojamajiem 1.74 € vērtībā.

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
21.09.	Pupiņu zupa		200	96,00	1,80	4,70	11,2
	Makaroni ar c/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	42	1,2	0,1	2
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				727,32	18,55	28,36	86,117
22.09.	Dārzeņu zupa ar nūdelēm		200	172,00	5,60	11,90	8,40
	C/g teftelis ar vārītiem kartupeļiem	K	60/150	315,00	15,00	14,20	34,2
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00
	Dārzeņu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				643,22	23,14	28,50	78,21
23.09.	Biešu zupa		200	95,00	6,40	2,50	26,00
	Cepts v/g šķiņķītis, tomātu mērce, vārīti rīsi	K	50/20/150	394,00	13,00	18,20	25
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,19	0,10	18,00
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				633,52	21,93	22,66	85,75
24.09.	Skābeņu zupa ar olu	KO	200	145,5	12,3	4,9	18
	C/g gulašs ungāru gaumē (bez krējuma) ar griķiem		50/50/150	385,00	9,50	18,20	35,2
	Biešu salāti ar augu eļļu		50	35,00	1,00	1,20	7,90
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90
				706,80	25,74	24,84	98,20
25.09.	Kellogs pārslas ar ievārījumu		30/20	137,00	5,20	4,60	17,00
	Cepta c/g karbonāde, makaroni	O	50/150	373,00	9,50	18,00	50,1
	Auglis ābols		100	62,00	0,36	0,00	16,80
	Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				717,19	16,91	24,55	113,74

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

altumv (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

2020.gada \_\_\_\_\_

## Pumpuru vidusskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām 2.39€ vērtībā

Laika posmā:21.09.2020.-25.09.2020.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro	Vienību cena euro
21.09.	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	244	7,8	4	28,2	0,22	0,23
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07	0,07
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09	0,09
	Pusdienas								0,00
	Pupiņu zupa, krējums	P	150/10/20	2,1	4,5	2,5	15	0,24	0,25
	Makaroni (bez glutēna) ar c/g		150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,81	0,84
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	3	0,6	0,5	1,8	0,11	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	13,20	0,07	0,07
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02	0,02
	Launags								0,00
	Salāti Rasols ar v/g	PO	100	212,00	10,60	16,00	5,70	0,47	0,49
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,10	1,84	1,61	71,00	0,07	0,07
	Auglis bumbieris		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,13	0,14
22.09.	Brokastis							2,3	2,39
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09	0,09
	Vārīta ola, krējums	PO	40/10	101,30	1,31	5,20	9,20	0,34	0,35
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	77,00	1,00	0,00	18,26	0,07	0,07
	Pusdienas								0,00
	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (bez glutēna) ar krējumu	P	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,25	0,26
	C/g teftelis, krējums ar kartupeļu biezeni	P	50/20/120	315,20	16,64	19,27	29,20	0,78	0,81
	Meža ogu dzēriens		200	45,00	0,53	2,04	10,20	0,07	0,07
	Dārzeņu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,17	0,18
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02	0,02
	Launags								0,00
	Rīsu galete ar sviestu ar sieru	P	2gb	145,00	11,30	16,00	23,00	0,29	0,30
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07	0,07
	Auglis banāns		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,15	0,16
	KOPĀ			1019,41	37,13	54,93	135,92	2,3	2,39
									0,00
23.09.	Brokastis								0,00
	Prosas biežputra ar ievārījumu	P	150/10	165,2	4,2	2,2	30	0,26	0,27
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09	0,09
	Zāļu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07	0,07
	Pusdienas								0,00
	Biešu zupa ar krējumu	P	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,25	0,26
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	50/20/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,84	0,87
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34	0,15	0,16
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	34,20	0,19	1,20	14,20	0,07	0,07
	Rīsu galate		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02	0,02
	Launags								0,00
	Kellogs pārslas (bez glutēna) ar pienu	P	30/150	177,00	2,00	13,00	11,00	0,43	0,45
	Auglis ābols		100	0,30	0,63	0,18	75,00	0,12	0,12
	KOPĀ			926,99	39,10	46,12	190,13	2,3	2,39
24.09.	kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,25	0,26
	Augļu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07	0,07
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09	0,09
	Pusdienas								0,00
	Skābeņu zupa ar olu (bez putraimēm), krējums	PO	150/10	129,00	4,50	2,30	15,20	0,32	0,33

	C/g gulašs ungāru gaumē (bez miltiem) ar griekiem	P	50/20/120	321,00	7,50	15,00	28	0,7	0,73
	Biešu salāti ar skābo krējumu	P	50	51,79	0,53	4,20	6,30	0,11	0,11
	upeņu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07	0,07
	Rīsu galate		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02	0,02
	Saldā biezpiena masa, rīsu galate	P	50/20	8,6	6,5	12,2	35	0,45	0,47
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07	0,07
	Auglis melone		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,15	0,16
				995,57	22,37	44,89	166,82	2,3	2,39
25.09.	Brokastis								0,00
	Rīsu galate ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09	0,09
	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,26	0,27
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07	0,07
	Pusdienas								0,00
	Putukrējums ar zemeņu ķīseli	P	30/120	206,00	1,20	5,20	24,00	0,25	0,26
	Cepta heka fileja (bez miltiem) ar vārītiem kartupeļiem, ķīseli	PZ	50/20/120	285,20	15,00	16,20	28,20	0,77	0,80
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07	0,07
	Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34	0,12	0,12
	Rīsu galate		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,07	0,07
	Rīsu galate ar sviestu un sieru un tomātu	P	20/5/20/20	9,0	8,2	5,6	145	0,29	0,30
	Auglis nektarīns		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,24	0,25
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,3	35	0,07	0,07
				976,19	36,35	56,97	356,86	2,30	2,39

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.

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

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_

Diētas ēdienkarte bez piena produktiem 1.- 4.kl. izglītojamajiem 1.74€ vērtībā

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
21.09.	Pupiņu zupa		200	96,00	1,80	4,70	11,2
	Makaroni ar c/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	42	1,2	0,1	2
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				727,32	18,55	28,36	86,117
22.09.	Dārzeņu zupa ar nūdelēm		200	172,00	5,60	11,90	8,40
	C/g teftelis ar vārītiem kartupeļiem	K	60/150	315,00	15,00	14,20	34,2
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00
	Dārzeņu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				643,22	23,14	28,50	78,21
23.09.	Biešu zupa		200	95,00	6,40	2,50	26,00
	Cepts v/g šķiņķītis, tomātu mērce, vārīti rīsi	K	50/20/150	394,00	13,00	18,20	25
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,19	0,10	18,00
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				633,52	21,93	22,66	85,75
24.09.	Skābeņu zupa ar olu	KO	200/10	145,5	12,3	4,9	18
	C/g gulašs ungāru gaumē (bez krējuma) ar griekiem		50/50/150	385,00	9,50	18,20	35,2
	Biešu salāti ar augu eļļu		50	35,00	1,00	1,20	7,90
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90
				706,80	25,74	24,84	98,20
25.09.	Kellogs pārslas ar ievārījumu		30/20	137,00	5,20	4,60	17,00
	Cepta c/g karbonāde, makaroni		50/150	373,00	9,50	18,00	50,1

Auglis ābols		100	62,00	0,36	0,00	16,80
Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34
Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17
Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
			717,19	16,91	24,55	113,74

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

Itumv (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

2020.gada \_\_\_\_\_

## Pumpuru vidusskola

Diētas ēdienkarte bez piena produktiem, olām,banāniem 1.- 4.kl. izglītojamajiem 1.74€ vērtībā.

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība ( kcal )	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
21.09.	Pupiņu zupa		200	96,00	1,80	4,70	11,2
	Makaroni ar c/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	42	1,2	0,1	2
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				727,32	18,55	28,36	86,117
22.09.	Dārzeņu zupa ar nūdelēm		200	172,00	5,60	11,90	8,40
	C/g teftelis ar vārītiem kartupeļiem	K	60/150	315,00	15,00	14,20	34,2
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00
	Dārzeņu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				643,22	23,14	28,50	78,21
23.09.	Biešu zupa		200	95,00	6,40	2,50	26,00
	Cepts v/g šķiņķītis, tomātu mērce, vārīti rīsi	K	50/20/150	394,00	13,00	18,20	25
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,19	0,10	18,00
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				633,52	21,93	22,66	85,75
24.09.	Skābeņu zupa	K	200/10	145,5	12,3	4,9	18
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez krējuma) ar griķiem		50/50/150	385,00	9,50	18,20	35,2
	Biešu salāti ar augu eļļu		50	35,00	1,00	1,20	7,90
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90
				706,80	25,74	24,84	98,20
25.09.	Kellogs pārslas ar ievārījumu		30/20	137,00	5,20	4,60	17,00
	Cepta c/g karbonāde(bez olām), makaroni		50/150	373,00	9,50	18,00	50,1
	Auglis ābols		100	62,00	0,36	0,00	16,80
	Salāti Svaigums		50	33	0,49	1,5	4,34
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				717,19	16,91	24,55	113,74

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

Itumv (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**

No 21.09.2020.-25.09.2020.

Ēdiena nosaukums	Alerģēt	Porcijas svars (g±10%)	Cena LVL	Cena EUR (ar PVN)
<b>21.09.</b>				
Salāti Rasols, rudzu maize ar sviestu	KP	150/20/5	140/30	0,73
Auglis banāns		100		0,20
Mežrozīšu tēja ar cukuru		200		0,07
kopā				1,00
<b>22.09.</b>				
<b>Launags</b>				
Plānā pankūka, krējums	KP	75/10	5,9	0,35
Piena dzēriens Rasēns		200	51,47	0,65
kopa			57,4	1,00
<b>23.09.</b>				
<b>Launags</b>				
Kellogs ar pienu	P;K	40/200		0,67
Auglis bumbieris		120		0,33
kopā				1,00
<b>24.09.</b>				
<b>Launags</b>				
Biezpiena sacepums ar dzērveņu ķīseli	P;K;O	50/150	1,2	0,50
Sēklu maize ar sviestu un sieru	PK	20/5/20		0,27
Auglis nektarīns		80	1,2	0,23
kopā				1,00
<b>25.09.</b>				
<b>Launags</b>				
Sula ābolu		200		0,32
Karstmaize	KPO	2gb	140/30	0,68
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.