

**Jūrmalas Pumpuru vidusskola**

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām

Laika posmā: 22.04.2024.-26.04.2024.

| Datums | Ēdiena nosaukums                                      | AK*   | Porcijas<br>svars<br>(g)±10% | Enerģētiskā<br>vērtība (kcal) | Olbaltum<br>vielas (g) | Tauki<br>(g) | Ogļhidrāti<br>(g) | Vienību<br>cena<br>euro |
|--------|---|-------|------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------|-------------------|-------------------------|
| 22.04. | Prosas putrainu biežputra ar ievārījumu               | PK    | 150/10                       | 125                           | 7,8                    | 4            | 25                | 0,32                    |
|        | Augļu tēja ar cukuru                                  |       | 200                          | 21,00                         | 0,13                   | 0,03         | 5,00              | 0,10                    |
|        | Graudu maize ar sviestu                               | PK    | 20/5                         | 79,00                         | 1,31                   | 6,02         | 8,54              | 0,10                    |
|        | Pusdienas   |       |                              |                               |                        |              |                   | 0,00                    |
|        | Zirņu zupa  |       | 150                          | 96,30                         | 1,30                   | 3,90         | 12,3              | 0,25                    |
|        | Skolas Boloņas mērce ar makaroniem                    | KP    | 100/120                      | 273,0                         | 15,3                   | 28,0         | 35                | 0,95                    |
|        | Svaigais gurķis                                       |       | 30                           | 8                             | 0,19                   | 0,9          | 4                 | 0,15                    |
|        | Ogu dzēriens  |       | 200                          | 72,00                         | 0,20                   | 0,40         | 13,20             | 0,09                    |
|        | Rudzu maize   | K     | 20                           | 40,21                         | 2,46                   | 0,48         | 11,30             | 0,02                    |
|        | Launags   |       |                              |                               |                        |              |                   |                         |
|        | Liepziedu tēja ar cukuru                              |       | 200                          | 20,30                         | 0,13                   | 0,03         | 5,00              | 0,10                    |
|        | Saqlāti Rasols ar v/g                                 | K;P   | 100                          | 135,0                         | 8,2                    | 5,6          | 12                | 0,45                    |
|        | Baltmaize ar sviestu                                  | P;K   | 20/5                         | 75,00                         | 1,31                   | 4,50         | 8,54              | 0,10                    |
|        | Auglis bumbieris                                      |       | 120                          | 65,00                         | 0,63                   | 0,18         | 8,90              | 0,24                    |
|        |   |       |                              | 1009,81                       | 38,966                 | 54,034       | 148,79            | 2,87                    |
| 23.04. | Brokastis   |       |                              |                               |                        |              |                   |                         |
|        | Olu kultenis ar zaļajiem zirņiem                      | O;P;K | 70/10                        | 187,00                        | 5,80                   | 9,30         | 14,00             | 0,57                    |
|        | S/dsk. maize ar sviestu                               | P;K   | 20/5                         | 75,00                         | 1,31                   | 4,50         | 8,54              | 0,11                    |
|        | Piparmētru tēja ar cukuru                             |       | 200                          | 20,60                         | 0,90                   | 0,80         | 5,00              | 0,11                    |
|        | Pusdienas   |       |                              |                               |                        |              |                   |                         |
|        | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru                         | P     | 150                          | 118,00                        | 4,60                   | 4,90         | 13,00             | 0,35                    |
|        | C/g teffelis, tomātu mērce ar vārītiem kartupeļiem    | PK    | 50/50/120                    | 278,00                        | 16,64                  | 15,30        | 19,00             | 0,88                    |
|        | Upeņu dzēriens  |       | 200                          | 20,30                         | 0,53                   | 0,90         | 5,00              | 0,09                    |
|        | Biešu salāti  |       | 50                           | 52,20                         | 0,07                   | 0,02         | 17,20             | 0,14                    |
|        | Rudzu maize   | K     | 20                           | 40,21                         | 2,46                   | 0,48         | 16,53             | 0,02                    |
|        | Launags   |       |                              |                               |                        |              |                   | 0,00                    |
|        | Rauga pankūka ar krējumu                              | P;K   | 75/20                        | 125,30                        | 4,63                   | 4,50         | 18,00             | 0,33                    |
|        | Augļu tēja ar cukuru                                  |       | 200                          | 20,30                         | 0,13                   | 0,03         | 5,00              | 0,09                    |
|        | Auglis apelsīns                                       |       | 80                           | 35,80                         | 0,28                   | 0,10         | 7,90              | 0,19                    |
| 24.04. |   |       |                              | 972,71                        | 37,35                  | 40,83        | 129,17            | 2,87                    |
|        | Brokastis   |       |                              |                               |                        |              |                   |                         |
|        | Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu                   | P     | 150/10                       | 165                           | 4,2                    | 2,2          | 18                | 0,32                    |
|        | Kafijas dzēriens ar pienu                             | P     | 200                          | 22                            | 0,98                   | 0,6          | 5                 | 0,14                    |
|        | Baltmaize ar sviestu                                  | P;K   | 20/5                         | 85,00                         | 2,02                   | 4,48         | 8,54              | 0,11                    |
|        | Pusdienas   |       |                              |                               |                        |              |                   | 0,00                    |
|        | Zupa Rasoļņiks, krējums                               | PK    | 150/10                       | 92,00                         | 1,80                   | 4,00         | 11,80             | 0,43                    |
|        | C/g gulašs, vārīti griķi                              | P;K   | 50/50/120                    | 325,20                        | 14,39                  | 18,00        | 19,00             | 0,93                    |
|        | Aukstā piparmētru tēja ar cukuru                      |       | 200                          | 20,10                         | 0,53                   | 0,00         | 5,00              | 0,11                    |
|        | Jauno kāpostu salāti ar dillēm                        |       | 50                           | 33                            | 0,49                   | 1,5          | 4,34              | 0,21                    |
|        | Rudzu maize   | K     | 20                           | 40,21                         | 2,46                   | 0,48         | 16,53             | 0,02                    |
|        | Launags   |       |                              |                               |                        |              |                   |                         |
|        | Kellgs pārslas ar pienu                               | PK    | 30/150                       | 153,00                        | 5,80                   | 2,50         | 16,00             | 0,42                    |
|        | Auglis bumbieris                                      |       | 100                          | 65,00                         | 0,63                   | 0,18         | 6,50              | 0,19                    |
|        | KOPĀ  |       |                              | 1000,51                       | 39,10                  | 33,94        | 110,71            | 2,87                    |
| 25.04. | kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu              | P     | 150/10                       | 195,00                        | 6,38                   | 4,70         | 28,20             | 0,31                    |
|        | Augļu tēja ar cukuru                                  |       | 200                          | 20,3                          | 0,1                    | 0,0          | 5                 | 0,11                    |
|        | Kliju maize ar sviestu                                | P;K   | 20/7                         | 90,81                         | 1,31                   | 6,02         | 8,54              | 0,11                    |
|        | Pusdienas   |       |                              |                               |                        |              |                   |                         |
|        | Biešu zupa, krējums                                   | P     | 150/10                       | 109,00                        | 3,30                   | 6,80         | 8,40              | 0,35                    |
|        | Cepts v/g šķiņķītis, saldā krējuma mērce, vārīti rīsi | PK    | 50/50/120                    | 255,00                        | 7,50                   | 12,00        | 22                | 0,95                    |
|        | Burkānu salāti ar puravu                              | P     | 50                           | 51,79                         | 0,53                   | 4,20         | 6,30              | 0,14                    |
|        | Ogu dzēriens  |       | 200                          | 54,00                         | 0,06                   | 0,02         | 13,50             | 0,09                    |
|        | Rudzu maize   | K     | 20                           | 40,21                         | 2,46                   | 0,48         | 16,53             | 0,02                    |
|        | Launags   |       |                              |                               |                        |              |                   |                         |
|        | Piparmētru tēja ar cukuru                             |       | 200                          | 21,3                          | 0,9                    | 0,9          | 5                 | 0,11                    |
|        | Biezpiena sacepums ar āboliem, un krējumu             | P;K   | 50/20                        | 169,20                        | 8,07                   | 5,30         | 17,76             | 0,43                    |
|        | Balt maize ar sviestu                                 | P;K   | 20/7                         | 90,81                         | 1,31                   | 6,02         | 8,54              | 0,11                    |
|        | Auglis ābols  |       | 80                           | 26,0                          | 0,2                    | 0,2          | 6,2               | 0,15                    |
|        |   |       |                              | 1006,61                       | 24,25                  | 46,66        | 145,98            | 2,87                    |
|        | Brokastis   |       |                              |                               |                        |              |                   |                         |
| 26.04. | Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu                   | P     | 150/10                       | 195,00                        | 6,38                   | 4,70         | 28,20             | 0,29                    |
|        | Saldskābā maize ar sviestu                            | P;K   | 20/5                         | 96,0                          | 7,6                    | 8,2          | 1                 | 0,11                    |
|        | Mežrozīšu tēja ar cukuru                              |       | 200                          | 21,3                          | 0,9                    | 0,8          | 5                 | 0,11                    |

|  |                                   |    |         |        |       |       |        |      |
|--|-----------------------------------|----|---------|--------|-------|-------|--------|------|
|  | Pusdienas                         |    |         |        |       |       |        |      |
|  | Putukrējums ar auzu pārslām       | PK | 40/30   | 165,30 | 4,20  | 3,90  | 18,60  | 0,45 |
|  | Sulas dzēriens                    |    | 200     | 65     | 0,1   | 0,2   | 15     | 0,09 |
|  | Dārzeņu sautējums Rudens, krējums | P  | 170/10  | 235,00 | 15,00 | 16,20 | 24,00  | 0,95 |
|  | Skābo kāpostu salāti              |    | 50      | 45     | 0,1   | 2,3   | 6,5    | 0,18 |
|  | Rudzu maize                       | K  | 20      | 40,21  | 2,46  | 0,48  | 16,53  | 0,02 |
|  | Launags                           |    |         |        |       |       |        |      |
|  | Kakao dzēriens ar pienu           | P  | 200     | 53,0   | 1,6   | 9,2   | 15     | 0,15 |
|  | Auglis ābols                      |    | 75      | 40     | 0,4   | 0,1   | 12,2   | 0,19 |
|  | Karstmaize                        | KP | 20/5/20 | 125,00 | 1,90  | 6,50  | 18,00  | 0,33 |
|  |                                   |    |         | 1080,8 | 40,6  | 52,6  | 160,03 | 2,87 |

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 10g

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

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktora p.i.

Vairis Ļaudams

2024.gada \_\_\_\_\_

**Jūrmalas Pumpuru vidusskola  
Kompleksā ēdienkarte 3.-4.klase**

| Datums | Ēdiena nosaukums                                      | AK* | Porcijas<br>svars<br>(g)±10% | Enerģētiskā<br>vērtība (kcal) | Olbaltum<br>vielas (g) | Tauki<br>(g) | Ogļhidrāti<br>(g) | Vienību<br>cena<br>euro |
|--------|---|-----|------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------|-------------------|-------------------------|
| 22.04. | Zirņu zupa  |     | 200                          | 135,00                        | 1,30                   | 9,60         | 7,4               | 0,45                    |
|        | Skolas Boloņas mērce ar makaroniem                    | K   | 100/150                      | 435,00                        | 13,00                  | 16,30        | 37,1              | 1,85                    |
|        | Svaigais gurķis                                       |     | 50                           | 10,3                          | 0,19                   | 0,9          | 6                 | 0,37                    |
|        | Ogu dzēriens  |     | 200                          | 64                            | 0,1                    | 0,2          | 15                | 0,14                    |
|        | Auglis bumbieris                                      |     | 120                          | 65,00                         | 0,63                   | 0,18         | 8,90              | 0,24                    |
|        | Rudzu maize   | K   | 20                           | 40,21                         | 2,46                   | 0,48         | 16,53             | 0,04                    |
|        |   |     |                              | 749,51                        | 17,68                  | 27,66        | 90,93             | 3,09                    |
| 23.04. | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru                         | P   | 200                          | 118,00                        | 4,60                   | 4,90         | 13,00             | 0,45                    |
|        | C/g teftelis ar piena mērci, vārītiem kartupeļiem     | P;K | 60/50/150                    | 280,00                        | 13,00                  | 12,00        | 25                | 1,85                    |
|        | Biešu salāti  |     | 50                           | 39,80                         | 0,70                   | 2,00         | 4,60              | 0,30                    |
|        | Piens   | P   | 200                          | 106,00                        | 6,00                   | 5,00         | 9,40              | 0,45                    |
|        | Rudzu maize   | K   | 20                           | 40,21                         | 2,46                   | 0,48         | 16,53             | 0,04                    |
|        |   |     |                              | 584,01                        | 26,76                  | 24,38        | 68,53             | 3,09                    |
| 24.04. | Zupa Rasolņiks, krējums                               | PK  | 200/10                       | 118,00                        | 4,00                   | 8,50         | 6,20              | 0,43                    |
|        | C/g gulašs, vārīti griķi                              | PK  | 100/150                      | 385,00                        | 9,50                   | 18,20        | 35,2              | 1,81                    |
|        | Jauno kāpostu salāti ar dillēm                        |     | 50                           | 33                            | 0,49                   | 1,5          | 4,34              | 0,36                    |
|        | Dzeramais jogurts                                     | P   | 200                          | 115,00                        | 2,80                   | 3,60         | 22,50             | 0,45                    |
|        | Rudzu maize   | K   | 20                           | 40,21                         | 2,46                   | 0,48         | 16,53             | 0,04                    |
|        |   |     |                              | 691,21                        | 19,25                  | 32,28        | 84,77             | 3,09                    |
| 25.04. | Biešu zupa, krējums                                   | P   | 200/10                       | 92,00                         | 1,80                   | 4,00         | 11,80             | 0,40                    |
|        | Cepts v/g šķiņķītis, saldā krējuma mērce, vārīti rīsi | P;K | 75/50/180                    | 512,00                        | 15,20                  | 22,00        | 38,00             | 1,68                    |
|        | Burkānu salāti ar puravu                              |     | 70                           | 48,00                         | 0,70                   | 2,10         | 6,20              | 0,27                    |
|        | Auglis ābols  |     | 120                          | 65,00                         | 0,63                   | 0,18         | 8,90              | 0,20                    |
|        | Ogu dzēriens  |     | 200                          | 44,00                         | 6,00                   | 4,00         | 10,00             | 0,15                    |
|        | Rudzu maize   | K   | 30                           | 60,32                         | 3,70                   | 0,72         | 24,82             | 0,09                    |
|        |   |     |                              | 821,32                        | 28,03                  | 33,00        | 99,72             | 2,78                    |
| 26.04. | Putukrējums ar auzu pārslām                           | P   | 50/40                        | 176,30                        | 4,80                   | 8,60         | 22,00             | 0,65                    |
|        | Dārzeņu sautējums Rudens, krējums                     |     | 200/10                       | 426,30                        | 15,30                  | 21,30        | 40,30             | 1,95                    |
|        | Skābo kāpostu salāti                                  |     | 50                           | 45                            | 1,2                    | 3,2          | 6                 | 0,30                    |
|        | Sulas dzēriens  |     | 200                          | 21                            | 0,1                    | 0,2          | 5                 | 0,15                    |
|        | Rudzu maize   | K   | 20                           | 40,21                         | 2,46                   | 0,48         | 16,53             | 0,04                    |
|        |   |     |                              | 532,51                        | 19,06                  | 33,78        | 67,83             | 3,09                    |

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 10g

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:

9

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktora p.i.

**Jūrmalas Pumpuru vidusskola  
Kompleksā ēdienkarte 5.-9.klase**

Vairis Ļaudams  
2024.gada \_\_\_\_\_

| Datums | Ēdiena nosaukums                                      | AK* | Porcijas<br>svars<br>(g)±10% | Enerģētiskā<br>vērtība ( kcal ) | Olbaltumvi<br>elas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrā<br>ti (g) | Vienību<br>cena euro |
|--------|---|-----|------------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------|--------------------|----------------------|
| 22.04. | Zirņu zupa  |     | 200                          | 135,30                          | 1,30                   | 9,60      | 7,4                | 0,42                 |
|        | Skolas Boloņas mērce ar makaroniem                    | K   | 180/150                      | 526,30                          | 16,20                  | 23,00     | 45                 | 1,65                 |
|        | Svaigais gurķis                                       |     | 50                           | 10,3                            | 0,19                   | 0,9       | 6                  | 0,25                 |
|        | Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru                       |     | 200                          | 11,20                           | 0,07                   | 0,02      | 10,00              | 0,10                 |
|        | Auglis bumbieris                                      |     | 120                          | 65,00                           | 0,63                   | 0,18      | 8,90               | 0,20                 |
|        | Rudzu maize   | K   | 30                           | 60,32                           | 3,70                   | 0,72      | 24,82              | 0,04                 |
|        |   |     |                              | 808,42                          | 22,09                  | 34,42     | 102,12             | 2,66                 |
| 23.04. | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru                         | P   | 200                          | 118,00                          | 4,60                   | 4,90      | 13,00              | 0,45                 |
|        | C/g teftelis, tomātu mērce ar vārītiem kartupeļiem    | PK  | 75/50/180                    | 405,30                          | 9,40                   | 14,50     | 36,20              | 1,52                 |
|        | Piens   | P   | 200                          | 118,00                          | 6,00                   | 5,00      | 9,40               | 0,45                 |
|        | Biešu salāti  |     | 70                           | 85,00                           | 6,80                   | 7,00      | 9,20               | 0,20                 |
|        | Rudzu maize   | K   | 30                           | 60,32                           | 3,70                   | 0,72      | 24,82              | 0,04                 |
|        |   |     |                              | 786,62                          | 30,50                  | 32,12     | 92,62              | 2,66                 |
| 24.04. | Zupa Rasoļņiks, krējums                               | PK  | 200/10                       | 118,00                          | 4,00                   | 8,50      | 6,20               | 0,35                 |
|        | C/g gulašs ,vārīti griķi                              | P;K | 150/180                      | 453,20                          | 15,20                  | 18,30     | 38,00              | 1,65                 |
|        | Jauno kāpostu salāti ar dillēm                        |     | 70                           | 48,00                           | 0,70                   | 2,10      | 6,20               | 0,17                 |
|        | Dzeramais jogurts                                     | P   | 200                          | 195,00                          | 2,80                   | 3,60      | 22,50              | 0,45                 |
|        | Rudzu maize   | K   | 30                           | 60,32                           | 3,70                   | 0,72      | 24,82              | 0,04                 |
|        |   |     |                              | 874,52                          | 26,40                  | 33,22     | 97,72              | 2,66                 |
| 25.04. | Biešu zupa , krējums                                  | P   | 200/10                       | 92,00                           | 1,80                   | 4,00      | 11,80              | 0,40                 |
|        | Cepts v/g šķiņķītis, saldā krējuma mērce, vārīti rīsi | P;K | 75/50/180                    | 512,00                          | 15,20                  | 22,00     | 38,00              | 1,68                 |
|        | Burkānu salāti ar puravu                              |     | 70                           | 48,00                           | 0,70                   | 2,10      | 6,20               | 0,27                 |
|        | Auglis ābols  |     | 120                          | 65,00                           | 0,63                   | 0,18      | 8,90               | 0,20                 |
|        | Ogu dzēriens  |     | 200                          | 44,00                           | 6,00                   | 4,00      | 10,00              | 0,15                 |
|        | Rudzu maize   | K   | 30                           | 60,32                           | 3,70                   | 0,72      | 24,82              | 0,09                 |
|        |   |     |                              | 821,32                          | 28,03                  | 33,00     | 99,72              | 2,78                 |
| 26.04. | Putukrējums ar auzu pārslām                           | P   | 50/40                        | 176,30                          | 4,80                   | 8,60      | 22,00              | 0,52                 |
|        | Dārzeņu sautējums Rudens, krējums                     |     | 250/10                       | 516,20                          | 18,20                  | 27,20     | 49,00              | 1,70                 |
|        | Skābo kāpostu salāti                                  |     | 70                           | 51                              | 1,2                    | 3,2       | 8,5                | 0,25                 |
|        | Sulas dzēriens  |     | 200                          | 21                              | 0,1                    | 0,2       | 5                  | 0,15                 |
|        | Rudzu maize   | K   | 30                           | 60,32                           | 3,70                   | 0,72      | 24,82              | 0,04                 |
|        |   |     |                              | 824,82                          | 28,00                  | 39,92     | 109,32             | 2,66                 |

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas 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,rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvi(g) 18-36, tauki(g) 23-37,ogļhidrāti (g) 79-144, enerģ.vērtība(kcal) 700-960.

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

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:  
Pumpuru vidusskolas direktora p.i.  
Vairis Ļaudams

2024.gada \_\_\_\_\_

**Jūrmalas Pumpuru vidusskola  
Kompleksā ēdienkarte 10.-12.klase**

| Datums | Ēdiena nosaukums                             | AK* | Porcijas<br>svsars<br>(g)±10% | Enerģētiskā<br>vērtība ( kcal ) | Olbaltumvi<br>elas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrā<br>ti (g) | Vienību<br>cena euro |
|--------|--|-----|-------------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------|--------------------|----------------------|
| 22.04. | Zirņu zupa                                   |     | 200                           | 135,30                          | 1,30                   | 9,60      | 7,4                | 0,42                 |
|        | Skolas Boloņas mērce ar makaroniem           | K   | 150/180                       | 526,30                          | 16,20                  | 23,00     | 45                 | 1,65                 |
|        | Svaigais gurķis                              |     | 50                            | 10,3                            | 0,19                   | 0,9       | 6                  | 0,25                 |
|        | Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru              |     | 200                           | 11,20                           | 0,07                   | 0,02      | 10,00              | 0,10                 |
|        | Auglis bumbieris                             |     | 120                           | 65,00                           | 0,63                   | 0,18      | 8,90               | 0,20                 |
|        | Rudzu maize                                  | K   | 30                            | 60,32                           | 3,70                   | 0,72      | 24,82              | 0,04                 |
|        |  |     |                               | 808,42                          | 22,09                  | 34,42     | 102,12             | 2,66                 |
| 23.04. | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru                | P   | 200                           | 135,60                          | 5,60                   | 4,90      | 15,30              | 0,45                 |
|        | C/g teftelis, tomātu mērce, vārīti kartupeļi | PK  | 75/50/180                     | 405,30                          | 9,40                   | 12,50     | 36,20              | 1,52                 |
|        | Piens  | P   | 200                           | 118,00                          | 6,00                   | 5,00      | 9,40               | 0,45                 |
|        | Biešu salāti                                 |     | 70                            | 85,00                           | 6,80                   | 7,00      | 9,20               | 0,20                 |
|        | Rudzu maize                                  | K   | 30                            | 60,32                           | 3,70                   | 0,72      | 24,82              | 0,04                 |
|        |  |     |                               | 804,22                          | 31,50                  | 30,12     | 94,92              | 2,66                 |
| 24.04. | Zupa Rasoļņiks, krējums                      | PK  | 200/10                        | 118,00                          | 4,00                   | 8,50      | 6,20               | 0,35                 |
|        | C/g gulašs ,vārīti griķi                     | P;K | 150/180                       | 469,30                          | 15,20                  | 18,30     | 38,00              | 1,65                 |
|        | Jauno kāpostu salāti ar dillēm               |     | 70                            | 48,00                           | 0,70                   | 2,10      | 6,20               | 0,17                 |

|        |   |     |           |        |       |       |        |      |
|--------|---|-----|-----------|--------|-------|-------|--------|------|
|        | Dzeramais jogurts                                     | P   | 200       | 115,00 | 2,80  | 4,00  | 22,50  | 0,45 |
|        | Rudzu maize   | K   | 30        | 60,32  | 3,70  | 0,72  | 24,82  | 0,04 |
|        |   |     |           | 810,62 | 26,40 | 33,62 | 97,72  | 2,66 |
| 24.01. | Biešu zupa , krējums                                  | P   | 200/10    | 92,00  | 1,80  | 4,00  | 11,80  | 0,40 |
|        | Cepts v/g šķiņķītis, saldā krējuma mērce, vārīti rīsi | P;K | 75/50/180 | 512,00 | 15,20 | 22,00 | 38,00  | 1,58 |
|        | Burkānu salāti ar puravu                              |     | 70        | 48,00  | 0,70  | 2,10  | 6,20   | 0,25 |
|        | Auglis ābols  |     | 120       | 65,00  | 0,63  | 0,18  | 8,90   | 0,20 |
|        | Ogu dzēriens  |     | 200       | 44,00  | 6,00  | 4,00  | 10,00  | 0,14 |
|        | Rudzu maize   | K   | 30        | 60,32  | 3,70  | 0,72  | 24,82  | 0,09 |
|        |   |     |           | 821,32 | 28,03 | 33,00 | 99,72  | 2,66 |
| 26.04  | Putukrējums ar auzu pārslām                           | P   | 50/40     | 185,00 | 4,80  | 8,60  | 22,00  | 0,52 |
|        | Dārzeņu sautējums Rudens, krējums                     | P   | 250/10    | 516,20 | 18,20 | 22,00 | 49,00  | 1,55 |
|        | Skābo kāpostu salāti                                  |     | 70        | 51     | 1,2   | 3,2   | 8,5    | 0,25 |
|        | Sulas dzēriens  |     | 200       | 35     | 0,1   | 0,2   | 12     | 0,30 |
|        | Rudzu maize   | K   | 30        | 60,32  | 3,70  | 0,72  | 24,82  | 0,04 |
|        |   |     |           | 847,52 | 28,00 | 34,72 | 116,32 | 2,66 |

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas 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,rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

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

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktora p.i.

Vairis Ļaudams

2024.gada \_\_\_\_\_

### Jūrmalas Pumpuru vidusskola Bezglutēna diētas ēdienkarte

| Datums | Ēdiena nosaukums                                  | AK* | Porcijas<br>svars<br>(g)±10% | Enerģētiskā<br>vērtība (kcal) | Olbaltum<br>vielas (g) | Tauki<br>(g) | Ogļhidrāti<br>(g) |      |
|--------|---|-----|------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------|-------------------|------|
| 22.04. | Zirņu zupa  |     | 200                          | 115,00                        | 1,30                   | 9,60         | 7,4               | 0,45 |
|        | Vārīta c/g, krējums ar bezglutēna makaroniem      | P   | 50/20/150                    | 358,00                        | 13,00                  | 22,00        | 37,1              |      |
|        | Svaigais gurķis                                   |     | 50                           | 10,3                          | 0,19                   | 0,9          | 6                 |      |
|        | Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru                   |     | 200                          | 58,20                         | 0,07                   | 0,02         | 14,51             |      |
|        | Auglis bumbieris                                  |     | 120                          | 65,00                         | 0,63                   | 0,18         | 8,90              | 0,24 |
|        | Rīsu galete                                       |     | 20                           | 60,32                         | 1,85                   | 0,36         | 12,41             |      |
|        |   |     |                              | 666,82                        | 17,04                  | 33,06        | 86,317            |      |
| 23.04. | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru                     | P   | 200                          | 118,00                        | 4,60                   | 4,90         | 13,00             | 0,45 |
|        | C/g teftelis, krējums ar kartupeļiem              | P   | 60/20/150                    | 285,00                        | 14,00                  | 12,00        | 28                |      |
|        | Piens   | P   | 200                          | 106,00                        | 6,00                   | 5,00         | 9,40              |      |
|        | Biešu salāti                                      |     | 50                           | 104,00                        | 6,80                   | 7,00         | 3,00              | 0,65 |
|        | Rīsu galete                                       |     | 20                           | 82                            | 2,5                    | 0,4          | 21,2              |      |
|        |   |     |                              | 695,00                        | 33,90                  | 29,30        | 74,60             |      |
| 24.04. | Zupa Rasolņiks(bez putrainiem), krējums           | P   | 200/10                       | 118,00                        | 4,00                   | 8,50         | 6,20              | 0,43 |
|        | C/g gulašs(ar kartupeļu cieti),vārīti griķi       | P   | 100/150                      | 385,30                        | 13,00                  | 21,00        | 37,1              |      |
|        | Jauno kāpostu salāti ar dillēm                    |     | 50                           | 35                            | 0,84                   | 2            | 4                 |      |
|        | Dzeramais jogurts                                 | P   | 200                          | 89,00                         | 6,00                   | 4,00         | 9,60              |      |
|        | Rīsu galete                                       |     | 20                           | 60,32                         | 1,85                   | 0,36         | 12,41             |      |
|        |   |     |                              | 687,62                        | 25,69                  | 35,86        | 69,31             |      |
| 25.04. | Biešu zupa , krējums                              | P   | 200/10                       | 92,00                         | 1,80                   | 4,00         | 11,80             | 0,40 |
|        | Cepts v/g šķiņķītis, skābais krējums, vārīti rīsi | P   | 50/20/150                    | 465,30                        | 15,20                  | 22,00        | 38,00             | 1,68 |
|        | Burkānu salāti ar puravu                          |     | 50                           | 45,00                         | 0,70                   | 2,10         | 6,20              | 0,27 |
|        | Auglis ābols                                      |     | 120                          | 65,00                         | 0,63                   | 0,18         | 8,90              | 0,20 |
|        | Ogu dzēriens                                      |     | 200                          | 44,00                         | 6,00                   | 4,00         | 10,00             | 0,15 |
|        | Rīsu galete                                       |     | 20                           | 60,32                         | 1,85                   | 0,36         | 12,41             | 0,09 |
|        |   |     |                              | 771,62                        | 26,18                  | 32,64        | 87,31             | 2,78 |
| 26.04. | Putukrējums ar ievārijumu                         | P   | 50/40                        | 176,30                        | 4,80                   | 8,60         | 22,00             | 0,65 |
|        | Dārzeņu sautējums Rudens, krējums                 | P   | 200/10                       | 426,00                        | 9,00                   | 15,00        | 25                |      |
|        | Skābo kāpostu salāti                              |     | 50                           | 45                            | 1,2                    | 3,2          | 6                 | 0,30 |
|        | Sulas dzēriens                                    |     | 200                          | 21                            | 0,1                    | 0,2          | 5                 | 0,15 |
|        | Rīsu galete                                       |     | 20                           | 41,19                         | 1,26                   | 0,25         | 8,50              |      |
|        |   |     |                              | 709,49                        | 16,36                  | 27,25        | 66,50             |      |

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas 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,rieksti-R, selerijas- sel, sinepes- sin, sezama sēklas- sez, lupīna- l.

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

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

Datums: