

Pumpuru vidusskola

2023.gada _____

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām 2.64€ vērtībā

Laika posmā: 22.05.2023.-26.05.2023.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
22.05.	Prosas putraimu biežputra ar ievārījumu	PK	200/10	198	7,8	4	32,2	0,25
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,10
	Graudu maize ar sviestu	PK	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54	0,10
	Pusdienas							0,00
	Pupuņu zupa, krējums	P	150/10	95,0	4,5	2,5	15	0,23
	Skolas Boloņas mērce ar makaroniem	KP	170	376,0	18,3	28,0	35	0,94
	Svaigo kāpostu salāti ar svaigo gurķi		50	12	0,9	0,6	8	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	13,20	0,08
	Rudzu maize		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,03
	Launags							0,00
	Liepziņu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,10
	Saqlāti Rasols ar v/g	K;P	100	165,0	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		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,17
				1201,13	44,89	51,979	178,21	2,64
23.05.	Brokastis							0,00
	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem	O;P;K	70/10	187,00	5,80	9,30	20,00	0,53
	S/dsk. maize ar sviestu	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,10
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	0,10	1,84	1,61	71,00	0,10
	Pusdienas							0,00
	Dārzeņu zupa, krējums	P	150/10	156,00	4,50	9,20	8,40	0,29
	C/g teftelis, piena mērce ar vārītiem kartupeļiem	PK	50/50/120	315,20	16,64	19,27	29,20	0,85
	Meža ogu dzēriens		200	45,00	0,53	2,04	10,20	0,08
	Biešu salāti		50	52,20	0,07	0,02	17,20	0,13
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Rauga pankūka ar krējumu	P;K	75/20	165,00	4,63	6,55	24,00	0,31
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,08
	Auglis ābols		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,17
24.05.				1123,96	36,99	52,86	217,66	2,64
	Brokastis							0,00
	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195	4,2	2,2	30	0,30
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	200	81,343	2,224	1,991	13,619	0,13
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	85,00	2,02	4,48	16,77	0,10
	Pusdienas							0,00
	Zupa Borščs, krējums	P	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,40
	Cepts v/g šķinkītis (b/k), piena mērce, vārīti makaroni	P;K	50/50/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,86
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,10
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	33	0,49	1,5	4,34	0,19
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Kellgs pārslas ar pienu	PK	30/150	154,00	5,80	2,50	12,00	0,38
	Auglis apelsīns		100	0,30	0,63	0,18	75,00	0,17
	KOPA			1038,27	39,10	35,09	195,01	2,64
25.05.	kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,29
	Augļu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,10
	Kliju maize ar sviestu	P;K	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,10
	Pusdienas							0,00
	Zupa Rasolniks, krējums	PK	150/10	110,00	4,50	2,30	15,20	0,32
	C/g gulašs ungāru gaumē, vārīti griķi	PK	100/120	255,00	7,50	12,00	28	0,88
	Salāti Svaigums	P	50	51,79	0,53	4,20	6,30	0,13
	Upeņu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	53,0	1,6	9,2	35	0,10
	Biezpiena sacepums ar āboliem, un krējumu	P;K	50/20	185,00	8,07	5,30	17,76	0,41
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,10
	Auglis ābols		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,14
				1086,78	25,42	50,21	180,82	2,64
	Brokastis							0,00
26.05.	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,25
	Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	8,2	1	0,10
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	53,0	1,6	9,2	35	0,10
	Pusdienas							0,00
	Putukrējums ar auzu pārslām	K;P	40/30	166,00	6,20	5,20	21,00	0,47
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,08
	Mājas sautējums ar c/g, skābais krējums	P	170/10	258,00	9,00	15,00	25	0,85
	Marinēts gurķis		30	8,9	0,1	0,1	4,34	0,14

Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
Launags							0,00
Kakao dzēriens ar pienu	P	200	53,0	1,6	9,2	35	0,14
Auglis banāns		75	40	0,4	0,1	12,2	0,17
Karstmaize	KP	20/5/20	125,00	1,90	6,50	24,00	0,31
			1087,9	36,6	58,4	199,51	2,64

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

2023.gada _____

Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem 2,15€ vērtībā

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
22.05.	Pupuņu zupa, krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,35
	Skolas Bolonas mērce ar makaroniem	KP	200	435,00	13,00	18,50	37,1	1,36
	Svaigo kāpostu salāti ar svaigo gurķi		50	12	0,9	0,6	8	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,10
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,21
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				697,32	18,25	24,36	92,117	2,15
23.05.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	162,00	5,60	4,50	25,00	0,49
	C/g teftelis ar piena mērci, vārītiem kartupeļiem	P;K	60/50/150	280,00	13,00	12,00	25	1,31
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,10
	Biešu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,24
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				598,22	21,14	18,90	85,61	2,15
24.05.	Zupa Borščs , krējums	P	200/10	95,00	6,40	2,50	26,00	0,40
	Cepts v/g šķiņķītis (b/k), piena mērce, vārīti rīsi	P;K	60/50/150	394,00	13,00	18,20	25	1,37
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	33	0,49	1,5	4,34	0,25
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,19	0,10	18,00	0,10
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				633,52	21,93	22,66	85,75	2,15
25.05.	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200/10	85,5	12,3	2,5	18	0,30
	C/g gulašs ungāru gaumē,vārīti griķi	PK	100/150	385,00	9,50	18,20	25,3	1,50
	Salāti Svaigums		50	45,00	1,00	1,20	7,90	0,23
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,10
	Rudzu maize	K	20	60,32	2,75	0,54	12,41	0,03
				626,52	25,74	22,44	81,81	2,15
26.05.	Putukrējums ar auzu pārslām	K;P	50/40	195,00	6,20	2,50	15,00	0,47
	Ceota c/g karbonāde, piena mērce, makaroni	P	50/50/150	258,00	9,00	15,00	25	1,40
	Marinēts gurķis		50	25	0,9	2,5	11,2	0,15
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17	0,10
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,26	0,25	12,41	0,03
				609,32	17,46	20,45	80,61	2,15

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbaltumvielas (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

2023.gada _____

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. izglītojamajiem 2,44€ vērtībā.

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
22.05.	Pupuņu zupa, krējums	P	250/10	125,20	3,50	4,70	15,3	0,34
	Skolas Bolonas mērce ar makaroniem	KP	150/180	523,00	16,20	23,00	53,2	1,56
	Svaigo kāpostu salāti ar svaigo gurķi		70	45	0,9	2,5	8	0,16
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,10

	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,24
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				847,40	25,00	31,12	124,73	2,44
23.05.	Dārzenu zupa, krējums	P	250/10	210,00	8,00	17,00	12,00	0,59
	C/g teftelis, piena mērce ar vārītiem kartupeļiem	P	75/50/180	425,30	9,40	14,50	28,00	1,47
	Meža ogu dzēriens		200	61,00	0,20	0,20	18,00	0,10
	Biešu salāti		70	50,70	0,19	0,00	9,20	0,23
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				807,20	21,49	32,42	92,02	2,44
24.05.	Zupa Borščs , krējums	P	250/10	135,20	2,60	5,20	34	0,47
	Cepts v/g šķinkītis (b/k), piena mērce, vārīti rīsi	P;K	75/50/180	465,20	18,20	27,20	49,00	1,54
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	48,00	0,70	2,10	6,20	0,24
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	78,00	0,07	0,02	17,00	0,10
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				786,60	25,27	35,24	131,02	2,44
25.05.	Zupa Rasolniks, krējums	PK	250/10	95,3	2,7	7	10	0,35
	C/g gulašs ungāru gaumē,vārīti griķi	PK	150/180	521,00	15,30	20,40	50,1	1,65
	Salāti Svaigums		70	61,00	1,00	1,20	7,90	0,30
	upeņu dzēriens		200	72,00	0,19	0,00	18,20	0,10
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				809,50	22,89	29,32	111,02	2,44
26.05.	Saldā biezpiena masa ar ogu ķīseli	K;P	50/120	175,50	6,20	5,20	21,00	0,47
	Ceota c/g karbonāde, piena mērce, makaroni	POK	70/50/180	425,20	16,20	16,00	41	1,60
	Marinēts gurķis		50	25	0,9	2,5	11,2	0,23
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,10
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,04
				756,90	27,10	24,62	115,02	2,44

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

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 Bruņevica

2023.gada _____

Pumpuru vidusskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām 2.64€ vērtībā

Laika posmā: 22.05.2023.-26.05.2023.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
22.05.	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	244	7,8	4	28,2	0,33
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,10
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,10
	Pusdienas							0,00
	Pupiņu zupa, krējums	P	150/10	2,1	4,5	2,5	15	0,25
	Skolas Boloņas mērce(bez miltiem) ar makaroniem	P	170	376,0	18,3	28,0	35	0,93
	Svaigo kāpostu salāti ar svaigo gurķi		50	45	0,6	2,5	4	0,13
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	13,20	0,10
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Salāti Rasols ar v/g , rīsu galete ar sviestu	P	100/20/5	165,0	8,2	5,6	12	0,54
	Auglis bumbieris		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,15
23.05.	Brokastis							2,64
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,10
	Vārīta ola, krējums	PO	40/10	101,30	1,31	5,20	9,20	0,39
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	77,00	1,00	0,00	18,26	0,10
	Pusdienas							0,00
	Dārzenu zupa, krējums	P	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,29
	C/g teftelis, krējums ar kartupeļiem	P	50/20/120	315,20	16,64	19,27	29,20	0,89
	Meža ogu dzēriens		200	45,00	0,53	2,04	10,20	0,10
	Biešu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,24
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Rīsgalete ar sviestu ar sieru	P	2gb	145,00	11,30	16,00	23,00	0,33
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,08
	Auglis ābols		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,17
	KOPA			1019,41	37,13	54,93	135,92	2,64
								0,00
24.05.	Brokastis							0,00
	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	165,2	4,2	2,2	30	0,30

	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,10
	Zāļu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,10
	Pusdienas							0,00
	Zupa Borščs , krējums	P	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,29
	Cepts v/g šķiņķītis (b/k), krējums, vārīti rīsi	P	50/20/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,96
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	33	0,49	1,5	4,34	0,17
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	34,20	0,19	1,20	14,20	0,10
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Kellogs pārslas(bez glutēna) ar pienu	P	30/150	177,00	2,00	13,00	11,00	0,49
	Auglis apelsīns		100	0,30	0,63	0,18	75,00	0,14
	KOPĀ			926,99	39,10	46,12	190,13	2,64
25.05.	kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,29
	Augļu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,10
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,10
	Pusdienas							0,00
	Zupa Rasolņiks(bez putrainie), krējums	P	150/10	129,00	4,50	2,30	15,20	0,37
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez miltiem),vārīti	P	100/120	321,00	7,50	15,00	28	0,86
	Salāti Svaigums	P	50	51,79	0,53	4,20	6,30	0,13
	upeņu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,10
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Saldā biežpiena masa ar ogu ķīseli	P	50/100	8,6	6,5	12,2	35	0,51
	Auglis ābols		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,19
				942,37	22,25	44,88	154,52	2,64
26.05.	Brokastis							0,00
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,10
	Griķu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,26
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,10
	Pusdienas							0,00
	Putukrējums ar ievārījumu	P	40/30	145,00	6,20	5,20	21,00	0,42
	Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, rīsi	P	50/20/120	258,00	9,00	15,00	25	0,85
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,10
	Marinēts gurķis		30	8,9	0,1	0,1	4,34	0,17
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,04
	Melnā tēja ar pienu	P	200	2,1	1,6	9,2	53	0,14
	Auglis banāns		75	40	0,4	0,1	12,2	0,23
	Rīsu gaļete ar sviestu un sieru	P	20/7/20	90,81	1,31	6,02	8,54	0,27
				925,69	29,70	55,80	227,60	2,64

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 _____

A/S"Ēnīkss""(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:
Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

2023.gada _____

Pumpuru vidusskola

Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem 2,15€ vērtībā .

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
22.05.	Pupuņu zupa, krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2
	Skolas Boloņas mērce(bez miltiem) ar makaroniem	P	100/150	358,00	13,00	22,00	37,1
	Svaigo kāpostu salāti ar svaigo gurķi		50	25	0,84	1,2	2
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90
	Rīsu gaļete		20	60,32	1,85	0,36	12,41
				633,32	18,19	28,46	86,117
23.05.	Dārzeņu zupa, krējums	P	200/10	78,00	2,80	4,16	7,50
	C/g teftelis, krējums ar kartupeļiem	P	60/20/150	285,00	14,00	12,00	28
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00
	Biešu salāti		50	65,20	0,50	2,04	5,20
	Rīsu gaļete		20	82	2,5	0,4	21,2
				560,90	19,99	18,60	79,90
24.05.	Zupa Borščs , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2
	Cepts v/g šķiņķītis (b/k),krējums, vārīti rīsi	P	60/20/150	435,00	13,00	23,00	37,1
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	35	0,84	2	4
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90
	Rīsu gaļete		20	60,32	1,85	0,36	12,41
				662,12	18,12	30,24	73,61
25.05.	Zupa Rasolņiks (bez putrainiem), krējums	P	200/10	185,2	12,3	4,9	18
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez miltiem),vārīti	P	100/150	356,20	9,50	18,20	35,2
	Salāti Svaigums	P	50	61,00	1,00	1,20	7,90
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20

	Rīsu gaļete		20	60,30	2,75	0,54	18,90
				713,40	25,74	24,84	98,20
26.05.	Putukrējums ar ievārījumu	P	50/40	166,00	6,20	5,20	21,00
	Vārīts v/g šķinkītis, krējums, rīsi	P	50/20/150	394,00	13,00	18,20	25
	Marinēts gurķis		50	25	0,9	2,5	11,2
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,50
				697,19	21,46	26,35	82,70

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.

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: