

Pumpuru vidusskola

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

Laika posmā: 23.04.19.-26.04.19.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
23.04.	Prosas biezputra ar ievārījumu	PK	200/10	198	7,8	4	32,2	0,22
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Saldskmaize ar sviestu	PK	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Pupiņu zupa, krējums	K.P	150/10/20	2,1	4,5	2,5	15	0,24
	Makaroni ar l/g	K	150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,82
	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem		50	3	0,6	0,5	1,8	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	13,20	0,07
	Rudzu maize		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Lieziedu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rauga pankūka ar krējumu	P;K	80/20	185,20	4,63	6,55	34,00	0,48
	Auglis bumbieris		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,11
				1044,41	39,708	48,326	185,47	2,3
24.04.	Brokastis							
	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	150/10	195,2	5,395	2,937	39,5	0,29
	Baltmaize ar sviestu	PK	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	65,20	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							
	Siera zupa ar dārzeņiem	P	150	77,73	1,79	4,68	7,66	0,2
	C/g teftelis, krējuma mērce ar kartupeļiem	P;K	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	0,07
	Biešu salāti		50	52,20	0,07	0,02	17,20	0,17
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Kellogs pārslas ar pienu	P;K	30/170	125,20	8,07	5,30	17,76	0,43
	Auglis mandarīns		100	35,80	0,63	0,18	7,90	0,11
	KOPĀ			1043,53	37,53	42,31	158,86	2,3
25.04.	Brokastis							
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	165,2	4,2	2,2	30	0,22
	Kafijas dzēriens ar pienu	P	200	81,343	2,224	1,991	13,619	0,11
	Baltmaize ar svaigo gurķi	P;K	20/5/10	75,20	2,02	4,48	16,77	0,13
	Pusdienas							
	Vegētārā biešu zupa, krējums	K	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,18
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P;K	50/50/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,74
	Apelsīnu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	34,20	0,19	1,20	14,20	0,11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	129,00	4,50	2,30	15,20	0,3
	saldskābmaize ar sviestu un vistas fileju	P;K	20/5/20	82,30	3,20	4,20	8,54	0,32
	Auglis ābols		85	40,60	0,34	1,20	8,30	0,1
	KOPĀ			1097,47	39,10	39,81	149,91	2,3
	Brokastis							
26.04.	Piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,13	0,03	11,20	0,07
	Prosas putrainu biezputra ar ievārījumu	P	150/20	266,00	6,38	4,70	28,20	0,25
	S/dsk. maize ar sviestu	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Putukrējums ar zemeņu ķīseli	P	30/120	129,00	4,50	2,30	15,20	0,25

	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07
	Zivju lodītes, krējuma mērce, kartupeļu biezenis	O;P;Z	50/50/120	321,00	7,50	15,00	28	0,87
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Sakņu salāti, kliju maize	P;OK	100/20	21,0	4,7	56,0	8,6	0,35
	auglis mandarīns		100	75,0	0,5	10,2	10,2	0,15
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,1	42	0,07
				1038,0	27,1	104,1	166,92	2,30

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

Irēna Kausiniece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
23.04.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Makaroni ar l/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	0,98
	Dārzenu salāti ar ķiplokiem		50	42	1,2	0,1	2	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis bumbieris		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				727,32	18,55	28,36	86,117	1,55
24.04.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	150,00	6,40	12,00	26,00	0,25
	C/g teftelis, krējuma mērce ar kartupeļiem	P;K	60/60/150	315,00	15,00	14,20	34,2	1,02
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Biešu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,17
	Rudzu maize	K	20	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				642,90	24,59	28,64	104,60	1,55
25.04.	Vegētārā biešu zupa ar krējumu	KP	200/10	95,00	6,40	2,50	26,00	0,3
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārti rīsi	P;K	50/50/150	394,00	13,00	18,20	25	0,99
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	35	0,84	1,5	4	0,17
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				635,02	22,28	22,56	85,41	1,55
26.04.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	PK	50/150	185,2	12,3	4,9	18	0,35
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	P	50/50/150	385,00	9,50	18,20	35,2	0,95
	Skābo kāpostu salāti		50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,16
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				772,50	25,74	24,84	98,20	1,55

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
tumv (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 vidusskola

2019.gada _____

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
23.04.	Pupiņu zupa , krējums	P	250/10	125,20	3,50	4,70	15,3	0,25
	Makaroni ar l/g	K	250	486,20	16,20	23,00	53,2	1,19
	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem		70	50,70	0,19	0,00	18,00	0,13
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis kivi		110	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	30	120,64	3,70	0,72	24,82	0,04
				876,74	24,29	28,62	134,73	1,8
24.04.	Siera zupa ar dāržeņiem	P	250/10	115,00	3,20	7,00	15,20	0,3
	C/g teftelis, krējuma mērce ar kartupeļiem	P;K	75/50/180	499,20	25,00	21,30	39,50	1,25
	Meža ogu dzēriens		200	61,00	1,00	3,20	7,90	0,15
	Biešu salāti		70	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	120,64	3,70	0,72	24,82	0,03
				846,54	33,09	32,22	105,42	1,80
25.04.	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	KP	250/10	215,00	8,00	5,20	34	0,35
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārtīti rīsi	P;K	70/60/180	465,20	18,20	27,20	49,00	1,17
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		70	48,00	1,80	3,20	7,20	0,18
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	58,20	0,07	0,02	15,20	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				846,72	29,92	35,98	117,81	1,80
26.04.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	PK	50/150	229	12,3	4,9	18	0,45
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	PK	70/70/180	412,30	9,50	20,40	50,1	1,1
	Skābo kāpostu salāti		70	61,00	1,00	1,20	7,90	0,15
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	30	90,60	2,75	0,54	18,90	0,03
				843,60	25,74	27,04	113,10	1,80

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.

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

Irēna Kausiniece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

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

Laika posmā: 23.04.19.-26.04.19.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
23.04.	Kukurūzas pārslu biezputra ar ievarijumu	P	150/10	244	7,8	4	28,2	0,22
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09
	Pusdienas							
	Pupiņu zupa , krējums	P	150/10/20	2,1	4,5	2,5	15	0,24
	Makaroni (bez glutēna)ar l/g		150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,82
	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem		50	3	0,6	0,5	1,8	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	13,20	0,07
	Rudzu maize		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02

	Launags							
	Kellogs pārslas(bez glutēna) ar ogu kefiru	P	40/150	185,20	4,63	6,55	34,00	0,52
	Auglis melone		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,13
				956,157	39,578	46,477	166,38	2,3
24.04.	Brokastis							
	Rīsu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	175	5,395	2,937	35,2	0,29
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09
	Zāļu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							
	Siera zupa ar dārzeņiem	P	150/10	77,73	1,79	4,68	7,66	0,2
	C/g teftelis, krējums, ar kartupeļiem	P	50/20/120	315,20	16,64	19,27	29,20	0,85
	Meža ogu dzēriens		200	45,00	0,53	2,04	10,20	0,07
	Biešu salāti		50	52,20	0,07	0,02	17,20	0,17
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Rīsusgalete ar sviestu ar sieru	P	2gb	248,00	11,30	16,00	23,00	0,33
	Melnā tēja ar pienu	P	200	81,343	2,224	1,991	13,619	0,09
	Auglis bumbieris		100	35,80	0,63	0,18	7,90	0,12
	KOPĀ			1150,93	42,99	53,18	171,08	2,3
25.04.	Brokastis							
	Griķu pārslu biezputra, sviests	P	150/10	175	5,395	2,937	35,2	0,35
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09
	Zāļu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							
	Vegētārā biešu zupa(bez auzu pārslām) ar krējumu	P	150	71,44	2,86	3,99	3,20	0,18
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	50/20/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,75
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,17
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		50	34,20	0,19	1,20	14,20	0,07
	Rīsu galate		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Vārīta ola ar krējumu	P;O	40/10	95,20	8,07	6,42	12,20	0,35
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu galate ar sviestu	P	20/5	82,30	1,31	4,20	8,54	0,09
	Auglis ābols		85	40,60	0,34	0,68	8,30	0,09
	KOPĀ			1047,85	39,10	43,50	153,08	2,3
26.04.	Prosas putraimu biezputra ar ievārījumu	P	150/20	266,00	6,38	4,70	28,20	0,25
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Putukrējums ar zemeņu ķīseli	P	30/120	129,00	4,50	2,30	15,20	0,25
	Cepta heka fileja(bez miltiem), krējums, vārītiem kartupeļiem	ZP	50/20/120	321,00	7,50	15,00	28	0,89
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	51,79	0,53	4,20	6,30	0,11
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Launags							
	Sakņu salāti, rīsu galete	P;O	100/20	21,0	4,7	56,0	8,6	0,35
	auglis mandarīns		100	75,0	0,5	10,2	10,2	0,15
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,1	42	0,07
				1059,59	19,16	106,50	165,64	2,3

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"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Irēna Kausiniece

Pumpuru vidusskola

2019.gada _____

Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
23.04.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Makaroni (bezglutēna) ar l/g		150/50	435,00	13,00	22,00	37,1	0,97
	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem		50	15	0,84	1,2	2	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis kivi		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				700,32	18,19	28,46	86,117	1,55
24.04.	Siera zupa ar dārzeniņiem	P	200/10	105,20	2,20	5,20	10,10	0,25
	C/g teftelis, krējums ar kartupeļiem	P	60/20/150	398,00	21,20	19,20	34,2	1,02
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Biešu salāti		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,17
	Rīsu galete		20	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				701,10	26,59	26,84	88,70	1,55
25.04.	Veģetārā biešu zupa (bez auzu pārslām) ar krējumu	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums vārīti rīsi	P	50/20/150	435,00	13,00	23,00	37,1	1,04
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	35	0,84	2	4	0,11
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rīsu galete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				662,12	18,12	30,24	73,61	1,55
26.04.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	P	50/150	185,2	12,3	4,9	18	0,35
	C/g gulašs ungāru gaumē (bez miltiem) ar griķiem	P	50/20/150	356,20	9,50	18,20	35,2	0,95
	Skābo kāpostu salāti		50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,15
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07
	Rīsu galete		20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,03
				743,70	25,74	24,84	98,20	1,55

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
tumv (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

Irēna Kausiniece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Diētas (bez c/g) ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
23.04.	Pupiņu zupa , krējums	K.P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Makaroni ar l/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	1,01
	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem		30	15	0,84	0,1	2	0,07
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis kivi		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				700,32	18,19	28,36	86,12	1,55
24.04.	Siera zupa ar dārzeniņiem	P	200/10	105,20	2,20	5,20	10,10	0,25
	v/g teftelis, krējuma mērce ar kartupeļiem	P;K	60/50/150	398,00	21,20	19,20	34,2	1,02
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Biešu salāti		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,17
	Rudzu maize	K	40	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				701,10	26,59	26,84	88,70	1,55
25.04.	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	KP	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P;K	160/50	435,00	13,00	21,00	37,1	1,04

	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	35	0,84	2	4	0,11
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				662,12	18,12	28,24	73,61	1,55
26.04.	Saldā biezpiena masa ar zemeņu ķīseli	PK	50/150	96,2	3,747	4,448	8,9	0,35
	L/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	PK	50/50/150	350,00	17,89	20,40	50,1	0,96
	Skābo kāpostu salāti		50	51,79	0,53	2,04	3,20	0,15
	Apelsīnu dzēriens		200	68,20	0,07	0,02	18,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				607,38	23,49	27,16	88,67	1,55

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Irēna Kausiniece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Diētas (bez piena produktiem) ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
23.04.	Pupiņu zupa	K	200	92,30	1,20	2,20	11,2	0,25
	Makaroni ar l/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	1,01
	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem		30	15	0,84	0,1	2	0,07
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Auglis kivi		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				696,62	17,59	25,86	86,117	1,55
24.04.	Dārzeņu zupa		200	247,00	8,00	6,20	12,00	0,3
	C/g teftelis, ar kartupeļiem	K	60/150	315,00	15,00	16,20	34,2	0,97
	Meža ogu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,07
	Biešu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,17
	Rudzu maize	K	20	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				739,90	26,19	24,84	90,60	1,55
25.04.	Vegētārā biešu zupa	K	200	96,00	1,80	4,70	11,2	0,25
	Cepts v/g šķiņķītis,, vārtīti rīsi	K	50/150	435,00	13,00	18,00	37,1	1,04
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	35	0,84	2	4	0,11
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,12
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				662,12	18,12	25,24	73,61	1,55
26.04.	Kellogss pārslas ar ievārījumu	K	40/20	269,00	4,00	9,20	41,30	0,35
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez krējuma)ar griķi	K	50/50/150	362,00	8,20	15,20	28	0,95
	Skābo kāpostu salāti		50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,16
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				833,30	16,14	26,14	114,30	1,55

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
tumv (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**

Ēdiena nosaukums	Alerģēns	Porcijas svars (g±10%)	Cena LVL (bez PVN)	Cena EUR (ar PVN)
23.04.				
Rauga pankūka ar krējumu	KP	80/20	140/30	0,48
Sula ābolu		200		0,26
saldskābmaize ar sviestu un sieru	P;K	20/5/20		0,26
kopā				1,00
24.04.				
Launags				
Kellogs pārslas ar pienu	KP	40/200	5,9	0,60
Ogas zemenes		100	0,4	0,40
kopa			6,3	1,00
25.04.				
Launags				
Auglis banāns		150		0,28
Ogu uzputenis ar pienu	P	100/150		0,40
Graudu maize ar sviestu un vistas fileju	P;K	20/5/20		0,32
kopā				1,00
26.04.				
Launags				
Mežrozīšu tēja ar cukuru		200		0,07
Salāti Rasols, rudzu maize ar sviestu	KPO	100/20	140/30	0,65
Auglis apelsīns		180		0,35
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.				