

Pumpuru vidusskola
Ēdienkarte (5-6g) 5dienām

Laika posmā: 23.09.19.-27.09.19.

Datums	Nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Uzturvērtība gramos				Cena EUR
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāt	Kcal	
23.09.	Mannas- prosas biežputra ar ievārījumu	PK	150/10	189,2	6,2	2,3	24	0,22
	liepziņu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Sdskmaize ar sviestu	PK	20/5	75,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	150/10	85,20	5,20	0,70	9,20	0,25
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem		120/50	352,20	12,10	14,20	25,20	0,68
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	14,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Karstmaize	PK	30/20	145,20	12,20	8,30	8,20	0,51
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Auglis banāns		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,21
				1082,623	40,207	32,023	132,606	2,3
Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	P;K	150/10	6,6	5,6	35,0	235	0,31
24.09.	Saldskābā maize ar svaigo tomātu	P;K	20/5/10	1,2	6,8	8,2	96	0,14
	"Karkadē" tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	10,0	32	0,07
Pusdienas	Skābo kāpostu zupa, krējums		150/10/20	2,1	4,5	10,4	85	0,21
	C/g kotlete ar sieru, piena mērce ar kartupeļu bieze	KP	150/50	10,8	18,3	28,0	359	0,82
	Salāti Svaigums		50	1,8	3,5	3,031	43	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	78,00	0,07
Launags	Rauga pankūka ar krējumu	K;P	80/20	5,7	3,5	40,1	135	0,29
	Kumelišu tēja ar pienu un cukuru	P	60/60	1,8	1,2	5,0	41	0,12
	Auglis bumbieris		100	0,40	0,10	15,50	58	0,14
				30,7	43,7	155,6	1162	2,30
brokastis	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem, graudu maize ar	O;P	70/10/20/3	12,20	5,80	9,30	187,00	0,41
25.09.	Piparmētru tēja ar cukuru		200	0,10	1,84	1,61	71,00	0,07
	Zupa Boršč, krējums, rudzu maize	P	150/10/20	2,4	2,4	19,2	145	0,18
Pusdienas	Skolas cīsiņi, piena mērce ar kartupeļu biezeni	P;K	50/50/120	13,5	16,6	33,8	280	0,8
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	0,60	0,30	5,20	42,00	0,11
	Meža ogu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	102,00	0,07
Launags	Piena zupa ar makaroniem	P;K	150	11,00	2,00	13,00	177,00	0,3
	Baltmaize ar sviestu un sieru	KP	20/3/20	6,00	8,00	9,00	140,00	0,24
	Auglis ābols		100	0,30	0,63	0,18	75,00	0,12
				46,3	37,7	91,7	1219	2,30
Brokastis	4 graudu biežputra ar ievārījumu	K;P	150/10	5,2	6,2	54,2	225	0,25
26.09.	Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/5	1,2	7,6	8,2	96	0,10
	Melnā tēja ar pienu	P	200	2,1	1,6	9,2	53	0,10
brokastis	Frikadeļu zupa, krējums	P;O	150/10/20	5,5	5,2	18,0	155	0,36
	Makaroni ar sieru	K;P	100/30	15,00	14,39	24,04	265,00	0,4
	Kāju salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Auglis mandarīns		80	0,6	0,5	10,2	55	0,21
	Upeņu dzēriens		200	0,3	0,1	11,2	78,2	0,07
Launags	Kartupeļu sacēpums ar c/g, ar krējumu, rudzu maize	O;PK	100/10/20	9,0	8,2	5,6	165	0,64
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,3	35	0,07
				70,4	44,7	150,4	1131,5	2,31
Brokastis	Kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	5,2	2,7	61,4	210	0,23
27.09.	Graudu maize ar sviestu	K;P	20/7	2,2	6,8	8,2	96	0,09
	Kakao dzēriens	P	200	0,1	0,0	12,7	51,3	0,13
				7,5	9,5	82,3	357,3	0,45
Pusdienas	Heka fileja ar ķiploku krējumu, piena mērce, vārīti k	P;Z;K	50/50/120	15,3	13,2	23,0	255	0,79
	Svaigo o kāpostu salāti		50	0,10	1,20	0,10	1,40	0,11
	Aukstā karkadē tēja		200	0,20	0,20	0,00	72,00	0,07
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	30/40	5,20	4,00	6,50	135,00	0,25
				20,8	18,6	29,6	463,4	1,22

Launags	Biezpiena plācenītis, krējums	P;K:O	60/10	17,00	8,07	6,42	160,00	0,35
	mežrozīšu tēja ar cukuru		200	12,70	0,13	0,03	54,00	0,07
	Saldskmaize ar sviestu	P;K	20/5	8,50	1,31	6,02	90,00	0,09
	Auglis bumbieris		80	7,90	0,28	0,10	3,50	0,12
				46,10	9,79	12,57	307,50	0,63
				74,40	37,91	124,51	1128,20	2,30

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.

Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāt i (g)	Vienību cena euro
23.09.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Auglis bumbieris		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,14
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				717,20	25,05	24,25	96,30	1,55
24.09.	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	200/10	94,00	2,10	5,70	9,8	0,28
	C/g kotlete ar sieru, piena mērce ar kartupeļu biezeni	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28	0,92
	Salāti Svaigums		50	22	2	0,1	2,3	0,25
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				673,32	22,95	28,86	76,509	1,55
25.09.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	145,00	6,30	5,70	16,3	0,28
	L/g strogonovs ar rīsiem	P,K	50/50/150	385	10,1	15	39,2	1,06
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	47,00	4,10	3,60	1,40	0,12
	Meža ogu dzēriens		200	95,00	0,20	0,40	20,10	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				713,19	21,96	24,95	85,47	1,55
26.09.	Frikadeļu zupa, krējums	P;O	200/10	188,00	6,30	12,10	8,30	0,45
	Makaroni ar sieru	K;P	160/30	324,00	11,90	14,20	34,00	0,65
	Kāju salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Ābolu sula		200	75,00	0,20	0,40	18,00	0,32
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				660,19	21,06	28,45	73,10	1,55
27.09.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	154,00	6,50	4,00	21,00	0,35
	Skolas cīsiņi ar vārītiem kartupeļiem, krējuma mērce	P;K	50/150/50	265,00	16,20	15,20	30,20	0,87
	Svaigo kāpostu salāti		50	45,00	1,20	1,30	2,30	0,12
	Auglis ābols		110	38,00	0,63	0,18	8,90	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				618,69	25,99	20,93	89,60	1,55

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

* 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.

Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

Pumpuru vidusskola

2019.gada _____

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 5.-8.kl. Izglītojamajiem

Da tums	Ēdiena nosaukums		porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
23.09.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	250/10	141,00	2,30	4,10	21,20	0,29
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	PK	70/70/180	546,00	21,20	26,20	49,00	1,18
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Auglis bumbieris		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,12
	Dzērveņu dzēriens		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
				855,52	27,25	30,96	108,11	1,80
24.09.	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	250/10	145,20	2,40	8,60	13,80	0,28
	C/g kotlete ar sieru , piena mērce ar kartupeļu biezeni	KP	70/70/180	452,00	18,20	25,00	37,00	1,14
	Salāti Svaigums		70	48,00	1,80	2,20	6,10	0,28
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				807,52	24,45	36,56	93,31	1,80
25.09.	Zupa Borščs , krējums	P	250/10	159,00	4,50	9,00	14,20	0,38
	L/g strogonovs ar rīsiem	P,K	70/70/180	425,00	20,90	16,50	48,20	1,15
	Burkānu salāti ar ķirbi		70	60,00	0,90	4,00	7,00	0,17
	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				806,32	28,35	30,26	105,81	1,80
26.09.	Frikadeļu zupa, krējums	P;O	250/10	241,00	7,90	17,50	15,60	0,54
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	408,00	17,00	12,50	55,70	0,71
	Kāju salāti		70	47,00	0,70	2,10	6,20	0,20
	Ābolu sula		200	95,00	0,20	0,40	20,10	0,32
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				851,32	27,65	32,86	110,01	1,80
27.09.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	154,00	6,50	4,00	21,00	0,35
	Skolas cisiņi ar vārtiem kartupeļiem, krējuma mērce	P;O;K	70/70/180	482,00	19,60	19,00	39,60	1,06
	Svaigo kāpostu salāti		70	46,00	1,20	2,50	2,60	0,17
	Auglis ābols		110	38,00	0,63	0,18	8,90	0,12
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	24,20	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				855,82	29,98	26,04	108,71	1,80

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

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

Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Apstiprinu:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Bezglutēna ēdienkarte (5-6g) 5dienām

Laika posmā: 23.09.19.-27.09.19.

Datums	Nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Uzturvērtība gramos				Cena EUR
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāt	Kcal	
Brokastis	Prosas biežputra ar ievārijumu	P	150/10	189,2	6,2	2,3	24	0,22
23.09.	liepziedu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	75,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	150/10	85,20	5,20	0,70	9,20	0,25
	Skolas Boloņas mērce(bez miltiem) ar griķiem	P	50/50/150	352,20	12,10	14,20	25,20	0,68
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	14,20	0,07
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							

Launags	Rīsu gaļete ar sviestu, sieru, svaigo tomātu	P	20/5/20/20	145,20	12,20	8,30	8,20	0,51
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Auglis apelsīns		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,21
				1082,623	40,207	32,023	132,606	2,3
Brokastis	Rīsu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	6,6	5,6	35,0	235	0,31
24.09.	Rīsu gaļete , sviests svaigais tomātu	P	20/5/20/20	1,2	6,8	8,2	96	0,14
	"Karkadē" tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	10,0	32	0,07
Pusdiens	Skābo kāpostu zupa, krējums, rīsu gaļete		150/10/20	2,1	4,5	10,4	85	0,21
	C/g kotlete ar sieru , piena mērce ar kartupeļu biezeni	P	150/50	10,8	18,3	28,0	359	0,82
	Salāti Svaigums		50	1,8	3,5	3,031	43	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	78,00	0,07
Launags	Cepumi (bezglutēna) ar pienu	P	40/160	6,2	2,224	15,3	13,619	0,29
	Kumelīšu tēja ar pienu un cukuru	P	60/60	1,8	1,2	5,0	41	0,12
	Auglis bumbieris		100	0,40	0,10	15,50	58	0,14
				31,2	42,4	130,8	1040,619	2,30
brokastis	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem , rīsu gaļete ar sviestu	O;P	70/10/20/5	12,20	5,80	9,30	187,00	0,45
25.09.	Zaļu tēja ar cukuru		200	0,10	1,84	1,61	71,00	0,07
Pusdiens	Biešu zupa , krējums, rīsu gaļete	P	150/10/20	2,4	2,4	19,2	145	0,18
	C/g kotlete (bez maizes), krējums ar kartupeļu biezeni	P	50/20/120	13,5	16,6	33,8	380	0,81
	Burkānu salāti ar puravu		50	0,60	0,30	5,20	42,00	0,11
	mežaogu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	102,00	0,07
Launags								
	piena zupa ar nūdelēm(bezglutēna) , rīsu gaļete	P	150/20	6,2	2,224	25,2	13,619	0,49
	Auglis ābols		80	0,30	0,63	0,18	75,00	0,12
				35,5	30,0	94,9	1015,619	2,30
Brokastis	Griķu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	5,2	6,2	54,2	225	0,25
26.09.	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	1,2	7,6	8,2	96	0,10
	Melnā tēja ar pienu	P	200	2,1	1,6	9,2	53	0,10
Pusdiens	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums, rīsu gaļete	P	150/10/20	5,5	5,2	18,0	155	0,36
	Makaroni (bez glutēna) ar sieru	P	100/30	15,00	14,39	24,04	265,00	0,4
	Kāļu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Auglis mandarīns		80	0,6	0,5	10,2	55	0,20
	Upeņu dzēriens		200	0,3	0,1	11,2	78,2	0,07
Launags	Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu, rīsu gaļete	O;P	100/10/20	9,0	8,2	5,6	165	0,64
	Liepziestu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,3	35	0,07
				70,4	44,7	150,4	1131,5	2,30
Brokastis	Kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	12,3	2,7	61,4	210	0,27
27.09.	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/7	2,2	6,8	8,2	96	0,09
	Melnā tēja ar pienu	P	200	0,1	0,0	12,7	51,3	0,13
				14,6	9,5	82,3	357,3	0,49
Pusdiens	Zivju kotlete (bez maizes) ar krējumu ar vārītiem kartupeļiem	P;Z;O	50/20/120	15,3	13,2	23,0	255	0,73
	Svaigo kāpostu salāti	P	50	0,60	0,10	0,20	12,20	0,11
	Aukstā karkadē tēja		200	0,10	0,20	0,00	18,70	0,07
	Putukrējums ar zemeņu ķīseli		30/120	5,00	4,00	9,00	135,00	0,25
				21,0	17,5	32,2	420,9	1,16
Launags	Biezpiena saldā masa , rīsu gaļete ar sviestu	P	70/20/5	0,2	4,7	35,0	185	0,44
	auglis bumbieris		100	0,6	0,5	10,2	75,1	0,15
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,1	42	0,07
				0,3	4,7	53,3	302,1	0,66
				35,90	31,7	167,8	1080,3	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.

Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāt i (g)	Vienību cena euro
23.09.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Skolas Boloņas mērce(bez miltiem) ar griķiem	P	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Auglis bumbieris		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,14
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,07
	Rīsu galete		20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				717,20	25,05	24,25	96,30	1,55
24.09.	Skābo kāpostu zupa, krējums		200/10	94,00	2,10	5,70	9,8	0,25
	C/g kotlete(bez maizes), krējums, griķi	P	50/20/150	395,00	16,80	22,30	28	0,95
	Salāti Svaigums		50	43,667	0,759	3,031	5,3	0,25
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rīsu galete		30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				694,98	21,71	31,80	79,509	1,55
25.09.	Zupa Borščs , krējums	P	200/10	145,00	6,30	5,70	16,3	0,23
	L/g strogonovs(bez miltiem) ar rīsiem	P	50/50/150	412,2	16,1	24	33,8	1,12
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20	0,11
	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				742,39	24,46	33,15	88,10	1,55
26.09.	Frikadeļu zupa, krējums	P;O	200/10	188,00	6,30	13,00	8,30	0,45
	Makaroni (bez glutēna)ar sieru	P	160/30	359,00	16,20	12,00	45,00	0,65
	Kāju salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Ābolu sula		200	95,00	0,20	0,40	20,10	0,32
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				715,19	25,36	27,15	86,20	1,55
27.09.	Putukrējums ar ogu ķīseli	P	60/140	154,00	6,50	4,00	21,00	0,3
	Vārīts v/g šķiņķītis , krējums, vārīti kartupeļiem	P	50/20/150	354,20	16,20	15,20	30,20	0,87
	Svaigo kāpostu salāti		50	27	0,8	1	3,82	0,17
	Auglis ābols		110	38,00	0,63	0,18	8,90	0,12
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70	0,07
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				689,89	25,59	20,63	91,12	1,55

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās
Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)23-37, ogļhidrāti(g)79-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

* 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, lupiņa- l.

Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

Pumpuru vidusskola

2019.gada _____

Diētas pusdienu ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāt i (g)	Vienību cena euro
23.09.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Ceprts v/g šķiņķītis mērce ar griķiem	KP	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Auglis bumbieris		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,14
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				717,20	25,05	24,25	96,30	1,55
24.09.	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	200/10	94,00	2,10	5,70	9,8	0,28
	Vārīts v/g šķiņķītis , krējuma mērce ar griķiem	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28	0,93
	Salāti Svaigums		50	43,667	0,759	3,031	5,3	0,25
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				675,67	21,11	31,68	75,5	1,55

25.09.	Zupa Borščs , krējums	P	200/10	133,00	5,30	8,00	8,2	0,33
	L/g strogonovs ar rīsiem	P,K	50/50/150	395,20	15,30	19,20	39,2	1,02
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20	0,11
	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				713,39	22,66	30,65	85,07	1,55
26.09.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	188,00	6,30	13,00	8,30	0,45
	Makaroni ar sieru	K,P	160/30	359,00	16,20	12,00	45,00	0,65
	Kāļu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Ābolu sula		200	95,00	0,20	0,40	20,10	0,32
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				715,19	25,36	27,15	86,20	1,55
27.09.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	154,00	6,50	4,00	21,00	0,3
	Cepta v/g kotlete ar vārītiem kartupeļiem, krējums	P;K	50/150/20	329,00	12,00	18,10	22,30	0,87
	Svaigo kāpostu salāti		50	27	0,8	1	3,82	0,17
	Auglis ābols		110	38,00	0,63	0,18	8,90	0,12
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				664,69	21,39	23,53	83,22	1,55

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

* 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.

Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Apstiprinu:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeviece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāt i (g)	Vienību cena euro
23.09.	Dārzeņu zupa ar kāli		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Skolas Boloņas mērce(bez krējuma) ar griķiem	K	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Auglis bumbieris		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,14
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				717,20	25,05	24,25	96,30	1,55
24.09.	Skābo kāpostu zupa		200	94,00	2,10	5,70	9,8	0,28
	C/g kotlete , ar vārītiem kartupeļiem	K	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28	0,92
	Salāti Svaigums		50	22	2	0,1	2,3	0,25
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				673,32	22,95	28,86	76,509	1,55
25.09.	Zupa Borščs		200	133,00	5,30	8,00	8,2	0,33
	L/g strogonovs (bez krējuma) ar rīsiem	K	50/150	235,00	15,30	10,20	32	0,99
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20	0,14
	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	25,00	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				553,19	22,66	21,65	78,87	1,55
26.09.	Frikadeļu zupa	O	200	188,00	6,30	12,10	8,30	0,45
	Makaroni ar c/g	K	160/30	365,00	11,90	16,00	34,00	0,65
	Kāļu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Ābolu sula		200	75,00	0,20	0,40	18,00	0,32
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				701,19	21,06	30,25	73,10	1,55
27.09.	Kellogs pārslas ar ievārījumu		30/30	269,00	4,00	12,00	35,00	0,3
	Cepta v/g kotlete ar vārītiem kartupeļiem	K	50/150	265,00	16,20	15,20	30,20	0,87
	Svaigo kāpostu salāti		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,17
	Auglis ābols		110	38,00	0,63	0,18	8,90	0,12
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70	0,07

Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
			693,69	23,49	27,73	102,70	1,55
Izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta							
Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490- 750							
* 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.							
Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g							

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
23.09.	Dārzeņu zupa ar kāli		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Skolas Boloņas mērce(bez krējuma, miltiem) ar griekiem		50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Auglis bumbieris		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,14
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,07
	Rīsu galete		20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				717,20	25,05	24,25	96,30	1,55
24.09.	Skābo kāpostu zupa		200	94,00	2,10	5,70	9,8	0,28
	C/g kotlete(bez maizes) , ar vārītiem kartupeļiem		50/150	395,00	16,80	22,30	28	0,92
	Salāti Svaigums		50	22	2	0,1	2,3	0,25
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rīsu galete		30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				673,32	22,95	28,86	76,509	1,55
25.09.	Zupa Borščs		200	133,00	5,30	8,00	8,2	0,33
	Vārīts v/g šķiņķītis ar rīsiem		50/150	235,00	15,30	10,20	32	0,99
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	42,00	0,60	2,80	5,20	0,14
	Meža ogu dzēriens		200	102,00	0,20	0,40	25,00	0,07
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				553,19	22,66	21,65	78,87	1,55
26.09.	Frikadeļu zupa	O	200	188,00	6,30	12,10	8,30	0,45
	Makaroni ar c/g	K	160/30	365,00	11,90	16,00	34,00	0,65
	Kāļu salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Ābolu sula		200	75,00	0,20	0,40	18,00	0,32
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				701,19	21,06	30,25	73,10	1,55
27.09.	Kellogs pārslas(bez glutēna)ar ievārījumu		30/30	269,00	4,00	12,00	35,00	0,3
	Cepta v/g kotlete(bez maizes) ar vārītiem kartupeļiem		50/150	265,00	16,20	15,20	30,20	0,87
	Svaigo kāpostu salāti		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,17
	Auglis ābols		110	38,00	0,63	0,18	8,90	0,12
	Aukstā "Karkadē"tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70	0,07
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				693,69	23,49	27,73	102,70	1,55

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās
Olbaltumv (g)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490- 750

* 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.

Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

2019.gada _____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā pusdienu ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāt i (g)	Vienību cena euro
23.09.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Skolas Boloņas mērce ar griķiem	KP	50/50/150	435,00	14,10	23,00	42,2	0,96
	Marinēts gurķis		50	5,00	1,20	0,10	1,40	0,11
	Auglis bumbieris		110	45,00	0,63	0,18	8,90	0,14
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				717,20	25,05	24,25	96,30	1,55
24.09.	Skābo kāpostu zupa, krējums	P	200/10	94,00	2,10	5,70	9,8	0,28
	C/g kotlete ar sieru, piena mērce ar kartupeļu biezeni	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28	0,92
	Salāti Svaigums		50	22	2	0,1	2,3	0,25
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	102,00	0,20	0,40	24,00	0,07
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				673,32	22,95	28,86	76,509	1,55
25.09.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	145,00	6,30	5,70	16,3	0,28
	Vārīts v/g šķiņķītis ar rīsiem	P,K	50/50/150	385	10,1	15	39,2	1,06
	Burkānu salāti ar ķirbi		50	47,00	4,10	3,60	1,40	0,12
	Meža ogu dzēriens		200	95,00	0,20	0,40	20,10	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				713,19	21,96	24,95	85,47	1,55
26.09.	Frikadeļu zupa, krējums	P;O	200/10	188,00	6,30	12,10	8,30	0,45
	Makaroni ar sieru	K;P	160/30	324,00	11,90	14,20	34,00	0,65
	Kāju salāti		50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,11
	Ābolu sula		200	75,00	0,20	0,40	18,00	0,32
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				660,19	21,06	28,45	73,10	1,55
27.09.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	50/40	154,00	6,50	4,00	21,00	0,35
	Skolas cīsiņi ar vārītiem kartupeļiem, krējuma mērce	P;K	50/150/50	265,00	16,20	15,20	30,20	0,87
	Svaigo kāpostu salāti		50	45,00	1,20	1,30	2,30	0,12
	Auglis ābols		110	38,00	0,63	0,18	8,90	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	75,50	0,20	0,00	18,70	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				618,69	25,99	20,93	89,60	1,55

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

* 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.

Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S" Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeņina Kausiniece

Launaga ēdenkarte

23.09.19.-27.09.19.

2019.gada _____

Ēdiena nosaukums	AK	porcijas svars (g)±10%	CenaLVL (cena(ar PVN) EUR
02.09.			
Karstmaize	PK	30/20	0,51
Āpelsīnu sula		200	0,31
Auglis		100	0,18
			1,00
03.09.			
Rauga pankūka ar ievārijumu	PK	1gb/20	0,35
Jogurts Rasēns	P	1gb	0,55
Augļu tēja ar citronu un cukuru	P	200	0,10
			1,00
04.09.			
Piena zupa ar nūdelēm	PK	250	140/30
Baltmaize ar sieru	KP	20/5/20	0,26
Auglis banāns		100	0,29

			0,0	1,00
05.09.				
Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu,	O;PK	100/20	5,9	0,42
Sula apelsīnu		200		0,32
Sēklu maize ar sieru	KP	20/5/20		0,26
				1,00
06.09.				
Biezpiena plācenītis, krējums	P;K:O	60/20	1,2	0,42
Sula dzērveņu		200		0,32
Saldskmaize ar sieru	KP	20/5/20		0,26
				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.

