

Pumpuru vidusskola

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

Laika posmā: 28.09.2020.-02.10.2020.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
28.09.	Mannas biezputra ar ievārijumu	PK	150/10	189,2	6,2	2,3	24	0,23
	Liepziedu 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							
	Zirņu zupa		150	85,20	5,20	0,70	9,20	0,26
	Plovs c/g		120/50	285,00	12,10	14,20	25,20	0,85
	Svaigo kāpostu puravu/ salāti		50	35	0,759	2,1	18	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							
	Rauga pankūka ar krējumu	P;KO	80/20	145,00	2,60	6,55	25,20	0,36
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	72,00	0,13	0,03	12,74	0,07
	Auglis bumbieris		100	35,80	0,28	0,10	7,90	0,24
				1065,757	30,166	32,27	166,2	2,39
29.09.	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem , graudu maize ar piparmētru tēju ar cukuru	O;P;K	70/10/20/3	187,00	5,80	9,30	20,00	0,52
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	0,10	1,84	1,61	71,00	0,07
	Pusdienas							0,59
	Zupa Borščs ,krējums	P	150/10	110	8,2	2,3	18	0,21
	C/g kotlete ar sieru,krējuma mērce ar griķiem	K;P	50/50/120	295,0	13,2	23,0	25	0,81
	Skābo kāpostu salāti		50	51,79	0,53	2,80	6,20	0,11
	Apelsīnu dzēriens		200	68,20	0,07	0,02	12,30	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	launags							1,23
	Piena zupa ar nūdelēm	PK	150	135,00	3,90	2,30	12,20	0,31
	saldskābmaize ar sviestu	P;K	20/5	82,30	3,20	4,20	8,54	0,09
	Auglis banāns		80	40,60	0,34	1,20	8,30	0,17
								0,57
				1011,18	38,34	46,98	190,02	2,39
30.09.	Auzu pārslu biezputra ar ievārijumu	PK	150/10	165,2	5,395	2,937	35,2	0,25
	Mežrozīšu tēja cukuru		200	81,343	2,224	1,991	12,1	0,07
	Saldskābmaize ar sviestu	P;K	20/5	65,20	2,02	4,48	16,77	0,07
	Pusdienas							
	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	150/10	155,20	7,80	8,00	10,10	0,21
	V/g strogonovs karija mērcē ar makaroniem	P;K	50/50/120	315,00	12,00	16,00	30,20	0,91
	Biešu salāti		50	35	0,84	2	4	0,11
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,09
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	launags							
	Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu	O;P	80/10	165,0	8,2	5,6	12	0,47
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Auglis plūmes		85	40,60	0,34	0,68	8,30	0,18
	KOPĀ			1173,40	39,10	41,98	164,40	2,39
01.10.	4 graudu pārslu biezputra ar ievārijumu	PK	150/10	165,2	5,395	2,937	35,2	0,25
	S/dsk. maize ar sviestu	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,09
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							
	Siera zupa ar puķkāpostiem	P	150	95,00	1,70	5,20	15,20	0,24
	Cepta Heka fileja , piena mērce, vārīti rīsi	P;Z;K;O	50/50/120	322,50	16,64	15,20	35,00	0,73
	Ogu dzēriens		200	72,00	0,07	0,02	17,20	0,07
	Biešu salāti		50	40	0,84	2	4	0,11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Augļu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Biezpiena sacepums ar āboliem , krējums	P;K;O	80/20	177,00	8,60	13,00	25,00	0,52
	Auglis melone		80	45,00	0,28	0,10	7,90	0,21

02.10.				1175,77	34,39	43,49	146,15	2,39
Brokas	Griķu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	175,20	6,38	4,70	25,20	0,26
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	75,20	1,31	5,20	8,54	0,09
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	56,20	1,00	0,00	11,30	0,07
	Pusdienas							
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	50/100	154,00	5,80	2,50	12,00	0,26
	"Skolas" cīsiņi, piena mērce, vārīti kartupeļi	PK	50/120	212,00	12,20	13,20	35,20	0,69
	Burkānu -ābolu salāti		50	30	0,5	1,2	3,8	0,11
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Sakņu salāti ar v/g	PO	100	212,00	10,60	16,00	5,70	0,49
	Auglis ābols		75	40	0,4	0,1	12,2	0,16
	Liepziedu tēja ar cukuru		200	59,27	0,13	0,03	14,70	0,07
	Baltmaize ar sviestu	KP	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,09
				1201,06	32,31	37,98	162,66	2,39

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

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

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.: 42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

2020.gada _____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbalto mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhid rāti (g)	Vienību cena euro
28.09.	Zirņu zupa		200	145,00	7,80	2,50	17,20	0,25
	Plovs c/g		200	298,20	14,10	23,00	25	1,05
	Svaigo kāpostu /puravu salāti		50	34	0,759	3,031	1,2	0,12
	Auglis bumbieris		100	54,00	0,63	0,18	8,90	0,21
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				630,40	24,60	28,98	78,90	1,74
29.09.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	86,00	1,20	4,70	10,10	0,31
	C/g kotlete ar sieru, krējuma mērce ar griķiem	K;P	50/50/150	385,2	13,8	20,2	37,2	1,14
	Skābo kāpostu salāti		50	35,20	0,53	3,20	4,20	0,16
	Apelsīnu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	15,20	0,08
	Rudzu maize	K	40	82,00	2,50	0,50	16,50	0,04
				639,10	18,22	28,60	83,20	1,74
30.09.	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200/10	115,30	7,80	6,00	10,10	0,32
	V/g strogonovs karija mērcē ar makaroniem	P;K	50/50/150/	385,20	16,20	15,20	30,20	1,16
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	50,70	0,19	0,00	22,20	0,10
	Biešu salāti		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,12
	Rudzu maize	K	20	41	1,2	0,25	8,4	0,02
				657,40	25,89	23,49	76,10	1,74
01.10.	Siera zupa ar ziedkāpostiem	P	200	150	6,4	5	26	0,36
	Cepta heka fileja, piena mērce, vārīti rīsi	P;Z;K;C	50/50/150	265,00	16,20	15,20	30,20	1,12
	Salāti "Svaigums"		50	51,79	0,53	2,80	18,20	0,16
	Upeņu dzēriens		200	68,20	0,07	0,02	18,00	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				576,18	24,46	23,27	100,87	1,74
02.10.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	195,00	6,20	2,50	15,00	0,39
	"Skolas" cīsiņi, piena mērce, vārīti kartupeļi	P;K	50/50/150	2,42	12,30	15,20	18,20	0,78
	Auglis banāns		120	79	0,6	0,15	14,2	0,34
	Burkānu -ābolu salāti		50	30	0,5	1,2	3,8	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	25	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,00	2,50	0,50	8,00	0,02
				418,42	22,20	19,75	84,20	1,74

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S" Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

2020.gada _____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. izglītojamajiem

Da tums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
28.09.	Zirņu zupa		250	154,00	2,30	4,10	21,20	0,32
	Plovs c/g		180/70	421,20	21,20	26,20	49,00	1,21
	Svaigo kāpostu puravu salāti		50	72,00	1,00	5,20	5,40	0,12
	Auglis bumbieris		100	54,00	0,63	0,18	8,90	0,21
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	15,20	0,08
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				819,72	27,05	36,06	112,11	1,96
29.09.	Zupa Borščs, krējums	P	250/10	229	12,3	4,9	18	0,31
	C/g kotlete ar sieru, krējuma mērce ar griķiem	K;P	70/50/180	450,20	19,60	23,20	39,60	1,35
	Skābo kāpostu salāti		70	61,00	1,00	1,20	7,90	0,20
	Apelsīnu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,08
	Rudzu maize	K	30	90,60	2,75	0,54	18,90	0,03
				881,50	35,84	29,84	102,60	1,96
30.09.	Zupa Rasoņniks, krējums	PK	250/10	155,00	1,70	3,50	24,00	0,32
	V/g strogonovs karija mērcē ar makaroniem	P;K	70/70/180	463,20	19,60	19,00	39,60	1,31
	Biešu salāti		70	61,00	1,00	3,20	7,90	0,20
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,08
	Rudzu maize	K	30	120,64	3,70	0,72	24,82	0,07
				850,54	26,19	26,42	114,32	1,96
01.10	Siera zupa ar puķkāpostiem	P	250	211,00	7,80	6,50	15,60	0,38
	Cepta heka fileja, krējuma mērce, vārīti rīsi	P;Z;K;O	70/70/180	412	19	26	38	1,31
	Salāti "Svaigums"		70	72,00	1,00	5,20	5,40	0,16
	Upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	21,20	0,08
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				806,02	29,84	38,06	92,61	1,96
02.10.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	195,00	6,20	2,50	15,00	0,38
	"Skolas" cīsiņi, piena mērce, vārīti kartupeļi	PK	70/180	412,00	19,60	16,20	39,60	0,94
	Burkānu -ābolu salāti		70	42	0,7	1,7	5,3	0,16
	Auglis banāns		120	79	0,6	0,15	14,2	0,33
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rudzu maize	K	60	120,00	3,60	0,70	24,50	0,08
				919,00	30,80	21,45	115,60	1,96

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S" Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

2020.gada _____

Pumpuru vidusskola

Bezglutēna ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhid rāti (g)	Vienību cena euro
28.09	Zirņu zupa		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Plovs c/g		200	298,20	14,10	23,00	25	1,05
	Svaigo kāpostu /puravu salāti		50	34	0,759	3,031	1,2	0,12
	Auglis bumbieris		100	54,00	0,63	0,18	8,90	0,21
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,08
	Rīsu gaļe		20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				618,40	24,60	27,18	78,90	1,74
29.09	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	86,00	1,20	4,70	10,10	0,32
	C/g kotlete (bez maizes) ar sieru, krējums ar g	P	50/20/150	385,2	13,8	20,2	37,2	1,14
	Skābo kāpostu salāti		50	35,20	0,53	3,20	4,20	0,15
	Apelsīnu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	15,20	0,08
	Rīsu gaļe		40	82,00	2,50	0,50	16,50	0,04
				639,10	18,22	28,60	83,20	1,74
30.09	Zupa Rasoņniks (bez putraimiem), krējums	P	200/10	115,30	7,80	6,00	10,10	0,32
	V/g strogonovs karija mērcē (bez miltiem) ar makaroniem	P	50/50/150/	385,20	16,20	15,20	30,20	1,16
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	50,70	0,19	0,00	22,20	0,10
	Biešu salāti		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,12
	Rīsu gaļe		20	41	1,2	0,25	8,4	0,02
				657,40	25,89	23,49	76,10	1,74
01.10	Dārveņu zupa ar puķkāpostiem, krējums		200/10	105	2,6	2,5	15	0,36
	Cepta heka fileja (bez miltiem) ar vārītiem rīsiem, krējums	P;Z;O	50/150/20	265,00	16,20	15,20	30,20	1,12
	Salāti "Svaigums"		50	51,79	0,53	2,80	18,20	0,16
	Upēņu dzēriens		200	68,20	0,07	0,02	18,00	0,08
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				531,18	20,66	20,77	89,87	1,74
02.10	Zemeņu ķīselis ar putukrējumu	P	30/100	166,00	0,90	10,00	17,00	0,41
	Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti kartupeļi	P	50/150	296,20	16,20	15,20	30,20	0,76
	Auglis banāns		120	79	0,6	0,15	14,2	0,34
	Burkānu -ābolu salāti		50	30	0,5	1,2	3,8	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	25	0,08
	Rīsu gaļe		20	41,00	2,50	0,50	8,00	0,02
				683,20	20,80	27,25	98,20	1,74

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

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

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S "Fēnikss" (reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

Pumpuru vidusskola

2020.gada _____

Pusdienu ēdienkarte bez l/g, bez glutēna saturošiem produktiem 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhid rāti (g)	Vienību cena euro
28.09	Zirņu zupa		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Plovs c/g		200	298,20	14,10	23,00	25	1,05
	Svaigo kāpostu /puravu salāti		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,12
	Auglis bumbieris		100	54,00	0,63	0,18	8,90	0,21
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,08
	Rīsu gaļe		20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				591,10	24,60	27,18	78,90	1,74
29.09	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	86,00	1,20	4,70	10,10	0,32
	C/g kotlete (bez maizes) ar sieru, krējums ar griķiem	P	50/20/150	385,2	13,8	20,2	37,2	1,14
	Skābo kāpostu salāti		50	35,20	0,53	3,20	4,20	0,15
	Apelsīnu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	15,20	0,08
	Rīsu gaļe		40	82,00	2,50	0,50	16,50	0,04

				639,10	18,22	28,60	83,20	1,74
30.09	Zupa Rasolņiks(bez putrainiem), krējums	P	200/10	115,30	7,80	6,00	10,10	0,32
	V/g strogonovs karija mērcē(bez miltiem) ar bezglutēna	P	50/50/150/	385,20	16,20	15,20	30,20	1,16
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	50,70	0,19	0,00	22,20	0,10
	Biešu salāti ar mārutkiem un krējumu	P	50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,12
	Rīsu galete		20	41	1,2	0,25	8,4	0,02
				657,40	25,89	23,49	76,10	1,74
01.10	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem, krējums		200/10	105	2,6	2,5	15	0,36
	Cepta heka fileja(bez miltiem) ar vārītiem rīsiem, krējums	P;Z;O	50/150/20	265,00	16,20	15,20	30,20	1,12
	Salāti "Svaigums"		50	51,79	0,53	2,80	18,20	0,16
	Upeņu dzēriens		200	68,20	0,07	0,02	18,00	0,08
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				531,18	20,66	20,77	89,87	1,74
02.10	Zemeņu ķīselis ar putukrējumu	P	30/100	166,00	0,90	10,00	17,00	0,41
	Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti kartupeļi	P	50/20/150	296,20	16,20	15,20	30,20	0,76
	Auglis banāns		120	79	0,6	0,15	14,2	0,34
	Burkānu -ābolu salāti		50	30	0,5	1,2	3,8	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	25	0,08
	Rīsu galete		20	41,00	2,50	0,50	8,00	0,02
				683,20	20,80	27,25	98,20	1,74

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

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

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

Pumpuru vidusskola

2020.gada _____

Kompleksā ēdienkarte bez piena produktiem, bez l/g 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhid rāti (g)	Vienību cena euro
28.09.	Zirņu zupa		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Plovs c/g		200	298,20	14,10	23,00	25	1,05
	Svaigo kāpostu /puravu salāti		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,12
	Auglis bumbieris		100	54,00	0,63	0,18	8,90	0,21
	Dzērvenu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				591,10	24,60	27,18	78,90	1,74
29.09.	Zupa Borščs		200	86,00	1,20	4,70	10,10	0,31
	C/g kotlete, ar griķiem	K	50/150	385,2	13,8	20,2	37,2	1,14
	Skābo kāpostu salāti		50	35,20	0,53	3,20	4,20	0,16
	Apelsīnu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	15,20	0,08
	Rudzu maize	K	40	82,00	2,50	0,50	16,50	0,04
				639,10	18,22	28,60	83,20	1,74
30.09.	Zupa Rasolņiks	K	200	115,30	7,80	6,00	10,10	0,32
	Cepts v/g šķiņķītis, tomātu mērce, vārīti makaroni	K	50/20/150/	385,20	16,20	15,20	30,20	1,16
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	50,70	0,19	0,00	22,20	0,10
	Biešu salāti		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,12
	Rudzu maize	K	20	41	1,2	0,25	8,4	0,02
				657,40	25,89	23,49	76,10	1,74
01.10.	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem		200	95	1,8	1,6	15	0,36
	Heka filejas kotlete, tomātu mērce ar vārītiem rīsiem	Z;K;O	50/20/150	265,00	16,20	15,20	30,20	1,12
	Salāti "Svaigums"		50	51,79	0,53	2,80	18,20	0,16
	Upeņu dzēriens		200	68,20	0,07	0,02	18,00	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				521,18	19,86	19,87	89,87	1,74
02.10.	Kellogs pārslas ar ievārījumu		30/20	137,00	5,20	4,60	17,00	0,30
	Vārīts v/g šķiņķītis ar vārītiem kartupeļiem		50/150	296,20	16,20	15,20	30,20	0,87

	Auglis banāns		120	79	0,6	0,15	14,2	0,34
	Burkānu -ābolu salāti		50	30	0,5	1,2	3,8	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	25	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,00	2,50	0,50	8,00	0,02
				654,20	25,10	21,85	98,20	1,74

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

*** Alerģisko komponentu atšifrējums:**

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

2020.gada _____

Pumpuru vidusskola

Kompleksā ēdienkarte bez piena produktiem 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhid rāti (g)	Vienību cena euro
28.09.	Zirņu zupa		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Plovs c/g		200	298,20	14,10	23,00	25	1,05
	Svaigo kāpostu /puravu salāti		50	6,7	0,759	3,031	1,2	0,12
	Auglis mandarīns		100	54,00	0,63	0,18	8,90	0,21
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				591,10	24,60	27,18	78,90	1,74
29.09.	Zupa Borščs	P	200	86,00	1,20	4,70	10,10	0,31
	C/g kotlete,ar griekiem	K	50/150	385,2	13,8	20,2	37,2	1,14
	Skābo kāpostu salāti		50	35,20	0,53	3,20	4,20	0,16
	Apelsīnu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	15,20	0,08
	Rudzu maize	K	40	82,00	2,50	0,50	16,50	0,04
				639,10	18,22	28,60	83,20	1,74
30.09.	Zupa Rasolņiks	K	200	105,00	7,80	2,30	10,10	0,35
	Cepts v/g šķiņķītis, tomātu mērce, vārīti makaroni	K	50/20/150/	385,20	16,20	15,20	30,20	1,16
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	50,70	0,19	0,00	22,20	0,08
	Biešu salāti		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,12
	Rudzu maize	K	20	41	1,2	0,25	8,4	0,02
				647,10	25,89	19,79	76,10	1,74
01.10.	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem		200	95	1,8	1,6	15	0,36
	Cepta Heka fileja , tomātu mērce ar vārītiem risiem	Z;KO	50/20/150	265,00	16,20	15,20	30,20	1,12
	Salāti "Svaigums"		50	51,79	0,53	2,80	18,20	0,16
	Upeņu dzēriens		200	68,20	0,07	0,02	18,00	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
				521,18	19,86	19,87	89,87	1,74
02.10.	Kellogs pārslas ar ievārījumu		30/20	137,00	5,20	4,60	17,00	0,30
	Vārīts v/g šķiņķītis ar vārītiem kartupeļiem		50/150	296,20	16,20	15,20	30,20	0,87
	Auglis banāns		120	79	0,6	0,15	14,2	0,34
	Burkānu -ābolu salāti		50	30	0,5	1,2	3,8	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	25	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,00	2,50	0,50	8,00	0,02
				654,20	25,10	21,85	98,20	1,74

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

*** Alerģisko komponentu atšifrējums:**

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Pumpuru vidusskola

Ausma Bruņeniece

2020.gada _____

Bezglutēna ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām
28.09.2020.-02.10.2020.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
28.09.	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	189,2	6,2	2,3	24	0,21
	Liepziedu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	75,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Zirņu zupa		150	145,00	5,20	0,70	9,20	0,26
	Plovs c/g		170	285,00	12,00	20,30	21	0,85
	Svaigo kāpostu puravu salāti		50	35	0,759	2,1	1,2	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	14,20	0,07
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Kellogs pārslas(bezglutēna)ar pienu	P	30/150	185,00	12,20	8,30	8,20	0,47
	Auglis bumbieris		100	35,80	0,28	0,10	7,90	0,23
				1093,557	39,536	40,1	115,5	2,39
29.09.	Piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,13	0,03	11,20	0,07
	Vārīta ola, skābais krējums, zaļie zirņi	PO	40/20/10	185,00	11,20	5,20	2,60	0,43
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	75,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							0,59
	Zupa Borščs ,krējums	P	150/10	110	8,2	2,3	18	0,21
	C/g kotlete(bez maizes) ar sieru,krējums ar griekiem	P	50/20/120	255,0	13,2	23,0	16	0,81
	Skābo kāpostu salāti		50	51,79	0,53	2,80	6,20	0,11
	Apelsīnu dzēriens		200	68,20	0,07	0,02	12,30	0,07
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	launags							1,23
	Piena zupa ar bezglutēna nūdelēm	P	150	135,00	3,90	2,30	12,20	0,35
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	75,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Auglis banāns		80	40,00	0,34	1,20	8,30	0,17
								0,57
				1087,78	41,45	49,15	112,36	2,39
30.09.	Brokastis							
Brokas	Prosas biežputra ar ievārījumu	P	150/10	165,2	5,395	2,937	35,2	0,25
	Mežrozīšu tēja cukuru		200	81,343	2,224	1,991	12,1	0,07
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	65,20	2,02	4,48	16,77	0,14
	Zupa Rasolņiks(bez putrainiem), krējums		150/10	95	1,8	1,6	15	0,26
	V/g strogonovs karija mērcē(bez miltiem) ar makaroniem	O;P;Z	50/20/120	298,0	13,2	23,0	14	0,92
	Salāti "Svaigums"		50	35	0,84	2	4	0,11
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Kellogs pārslas (bezglutēna) ar pienu	P	30/150	185,00	8,07	5,30	17,76	0,41
	Auglis apelsīns		85	40,60	0,34	0,68	8,30	0,15
				1064,74	39,10	42,26	146,11	2,39
01.10.	Vārīta ola, skābais krējums	PO	40/20	109,00	11,20	5,20	2,60	0,47
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,09
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							0,00
	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem, krējums	P	150	128,00	1,70	5,20	15,20	0,25
	Heka filejas kotlete, krējums, kartupeļi	PZO	50/20/120	322,50	16,64	15,20	45,20	0,73
	Ogu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	17,20	0,07
	Biešu salāti		50	35	0,84	2	4	0,11
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Biezpiena saldā masa ar ogu ķīseli	P	50/150	175,00	6,20	16,00	28,00	0,36
	Auglis bumbieris		80	45,00	0,28	0,10	7,90	0,21
				1060,33	41,35	50,08	149,54	2,39
02.10.	Griķu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	175,20	6,38	4,70	25,20	0,26
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	75,20	1,31	5,20	8,54	0,09
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	56,20	1,00	0,00	11,30	0,07
	Pusdienas							

Putukrējums ar zemeņu ķīseli	P	30/100	125,00	0,90	2,30	11,50	0,31
Vārīts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti kartupeļi	P	50/20/120	212,00	12,20	13,20	35,20	0,71
Burkānu -ābolu salāti		50	30	0,5	1,2	3,8	0,11
Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,07
Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
Launags							
Sakņu salāti ar v/g	O;P	100	121,0	4,4	5,6	13	0,49
Lieziedu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,3	35	0,07
Auglis ābols		75	40	0,4	0,1	12,2	0,16
Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
			988,08	21,05	31,40	189,69	2,39

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

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

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

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Ēnīkss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniņa Kausiniece

Launaga ēdenkarte

28.09.2020.-02.10.2020.

2020.gada

Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	CenaLVL	Cena(ar PVN) EUR
28.09.				
Rauga pankūka ar krējumu	KP	100/20	140/30	0,68
Sula apelsīnu		200		0,32
				1,00
29.09.				
Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	140/30	0,35
Saldskmaize ar sieru	KP	20/5/20		0,26
cepumi skolas	PK	50	0,1	0,39
				1,00
30.09.				
Kartupeļu sacepums ar c/g, ar krējumu	PK	150/20	140/30	0,68
Sula ābolu		200		0,32
			0,0	1,00
01.10.				
Biezpiena sacepums ar āboliem, krējums	PKO	150/20	5,9	0,77
Rudzu maize ar svaigo gurķi	PK	20/5/20		0,16
Augļu tēja ar cukuru		200		0,07
				1,00
02.10.				
Sakņu salāti ar v/g	P;K;O	150	1,2	0,77
Lieziedu tēja ar cukuru		200		0,07
Sēklu maize ar sviestu ar svaigo tomātu	KP	20/5/20		0,16
				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.