

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

**Jūrmalas Pumpuru vidusskola**  
**Ēdienkarte (5-6g) 5dienām**

Laika posmā: 29.04.2024.-03.05.2024.

Datums	Nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Uzturvērtība gramos				Vienību cena euro
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal	
29.04.	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150	6,6	6,2	18	155,00	0,35
	Lieziedu tēja ar cukuru		200	0,90	0,13	0,03	74,00	0,11
	Sēklu maize ar sviestu	PK	20/5	1,20	1,31	6,02	75,00	0,11
	Pusdienas							
	Skābeņu zupa ar olu, krējums	POK	150/10	125,00	6,40	5,79	16,00	0,25
	Makaroni ar c/g		170	1,50	5,20	0,70	286,00	1,15
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	4,40	1,17	3,40	54,00	0,25
	Upēņu dzēriens		200	0,90	0,90	0,10	64,00	0,12
Launags	Lieziedu tēja ar cukuru		200	0,1	0,8	5,6	74,00	0,11
	Graudu maize ar sieru	P;K	20/5/20	8,54	3,50	4,50	95,20	0,24
	Auglis bumbieris		120	0,90	0,36	0,00	65,00	0,17
				150,04	25,973	44,139	958,20	2,87
Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	PK	150/10	6,6	5,6	35,0	235,00	0,35
30.04.	Graudu maize ar sviestu un svaigo tomātu	P;K	20/5/20	1,2	6,8	8,2	96,00	0,15
	"Karkadē" tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,0	45,00	0,11
Pusdiens	Dārzenų zupa ar kāli, krējums	P	150	115,30	1,20	4,30	16,3	0,30
	C/g kotlete ar sieru, piena mērce, kartupeļiem	P;K	50/50/120	9,30	18,20	27,20	325,00	0,95
	Biešu salāti ar krējumu	P	50	1,8	3,5	3,031	43,00	0,15
	Aukstā melnā tēja ar citronu		200	22,00	0,90	0,30	5,00	0,30
Launags	Plānā pankūka, krējums	K;P	75/20	5,7	3,5	40,1	135,00	0,30
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	1,8	1,2	5,0	41,00	0,11
	Auglis banāns		80	0,40	0,10	15,50	51,00	0,15
				164,2	41,0	146,6	992,30	2,87
02.05.	Vārīta ola, skābais krējums	PO	40/20	2,30	11,20	5,20	95,00	0,50
	Sēklu maize ar sviestu	P;K	20/5	1,2	7,6	8,2	96,00	0,11
	Lieziedu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53,00	0,11
Pusdiens	Zupa Soļanka, krējums, rudzu maize	PK	150/10/20	5,5	5,2	18,0	155,00	0,44
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	15,00	14,39	24,04	265,00	0,64
	Svaigais tomāts		30	0,90	0,20	0,90	8,20	0,17
	Ogu dzēriens			0,1	0,0	12,7	72,00	0,11
Launags	Kellogs pārslas ar dzeramo jogurtu	P	30/150	9,0	8,2	5,6	165,00	0,54
	Auglis apelsīns		80	0,6	0,5	10,2	55,00	0,24
				36,1	48,4	83,9	909,20	2,87
Brokastis	Kukurūzas- mannas putraimu biezputra ar ievārījumu	K;P	150/10	5,2	6,2	54,2	154,00	0,32
03.05.	Graudu maize ar sviestu	K;P	20/5	2,2	6,8	8,2	86,00	0,11
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	12,7	65,00	0,11
				7,5	13,0	75,1	305,00	
Pusdiens	Heka filejas kotlete, kartupeļu biezenis	PKZ	50/120	15,3	13,2	23,0	278,30	0,80
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		50	0,9	0,1	2,2	36,50	0,20
	Aukstā karkadē tēja		200	0,20	0,20	0,00	72,00	0,11
	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	135,00	6,50	9,00	11,70	0,55
				151,4	20,0	34,2	398,50	
Launags	V/g zupa ar dārzeņiem		200	0,9	8,2	5,6	136,00	0,38
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	20/5	8,54	3,50	4,50	81,30	0,11
	Auglis bumbieris		80	0,40	0,10	15,50	45,00	0,18
							262,30	
				158,90	33,02	109,34	965,80	2,87

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 11g

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

Datums:

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība ( kcal )	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
29.04.	Skābeņu zupa ar olu , krējums	PKO	200/10	135,30	6,30	3,50	14,30
	Makaroni ar c/g	K	200	402,00	14,10	22,00	35
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	54,00	1,17	3,40	4,40
	Auglis bumbieris		120	45,30	0,36	0,00	16,80
	Upeņu dzēriens		200	54,00	0,90	0,10	16,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				731,79	24,09	29,25	95,00
30.04.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	136,20	6,00	4,30	25
	C/g kotlete ,piena mērce, kartupeļiem	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28
	Biešu salāti ar krējumu	P	50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Piens	P	200	118,00	3,60	4,00	8,00
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				722,39	29,06	32,35	73,8
02.05.	Zupa Soļanka, krējums	P	200/10	185,30	8,80	13,90	9,40
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	324,00	11,90	14,20	34,00
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		50	35	0,8	2,6	6,3
	Auglis banāns		120	85,00	0,90	0,02	12,60
	Sula ābolu		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				728,69	23,73	30,99	89,00
03.05.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	185,30	6,50	9,00	11,70
	V/g fileja saldskābajā mērcē , vārīti rīsi	P	100/150	355,00	9,00	15,00	25
	Kīnas kāpostu salāti ar sarakanajiem redīsiem		50	45	0,1	1,2	2,5
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	22	0,1	0,2	5
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				648,49	16,96	25,65	52,70

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:

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

Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 10g

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

Datums:

**Jūrmalas Pumpuru vidusskola**  
**Kompleksā ēdienkarte 5.-8.kl. klase**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība ( kcal )	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
29.04.	Skābeņu zupa ar olu , krējums	P	200/10	135,30	6,30	3,50	14,30
	Makaroni ar c/g	K	250	486,20	16,20	23,00	39,1
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	38,60	0,19	0,80	9,40
	Auglis bumbieris		120	49,30	0,36	0,00	12,30
	Upeņu dzēriens		200	64,00	0,90	0,10	16,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				833,60	27,65	28,12	115,92
30.04.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200	136,20	6,00	4,30	25

	C/g kotlete ,piena mērce, kartupeļiem	P,K	75/50/180	529,30	18,20	27,20	49,00
	Piens	P	200	118,00	3,60	4,00	8,00
	Biešu salāti ar krējumu	P	70	55,00	0,70	2,90	6,20
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82
				898,50	30,70	39,12	113,02
02.05.	Zupa Soļanka, krējums	P	200/10	185,30	8,80	13,90	9,40
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	365,30	18,20	21,30	49,00
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		70	45,3	1,1	3,2	6,8
	Auglis banāns		120	95,00	0,07	0,02	12,60
	Sula ābolu		200	78,00	0,07	0,02	17,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				829,10	31,93	39,16	119,62
03.05.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	185,30	6,50	9,00	15,30
	V/g fileja saldskābajā mērcē , vārīti rīsi	P	150/180	486,30	16,30	21,30	36
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarakanajiem redīsiem		70	55	0,1	2,3	4,34
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	22	0,1	0,2	10,3
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				808,80	26,70	33,52	90,76

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 direktora p.i.

Vairis Ļaudams

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

### Jūrmalas Pumpuru vidusskola Kompleksā ēdienkarte 9.-12.kl. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība ( kcal )	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
29.04.	Skābeņu zupa ar olu , krējums	Pko	200/10	135,30	6,30	3,50	14,30
	Makaroni ar c/g	K	250	486,20	16,20	23,00	39,1
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	38,60	0,19	0,80	9,40
	Auglis bumbieris		120	49,30	0,36	0,00	12,30
	Upēņu dzēriens		200	64,00	0,90	0,10	16,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				833,60	27,65	28,12	115,92
30.04.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	162,00	6,00	4,30	25
	C/g kotlete ,piena mērce, kartupeļiem	P,K	75/50/180	485,00	18,20	27,20	49,00
	Piens	P	200	118,00	3,60	4,00	8,00
	Biešu salāti ar krējumu	P	70	55,00	0,70	2,90	6,20
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82
				880,00	30,70	39,12	113,02
02.05.	Zupa Soļanka, krējums	P	200/10	185,30	8,80	13,90	9,40
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	365,30	18,20	21,30	49,00
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		70	45,3	1,1	3,2	6,8
	Auglis banāns		120	95,00	0,07	0,02	12,60
	Sula ābolu		200	78,00	0,07	0,02	17,00
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				829,10	31,93	39,16	119,62
03.05.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/150	185,30	6,50	9,00	11,70
	V/g fileja saldskābajā mērcē , vārīti rīsi	P	150/180	486,30	16,30	21,30	36
	Ķīnas kāpostu salāti ar sarakanajiem redīsiem		70	49,5	0,1	2,3	4,34
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	22	0,1	0,2	5
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				803,30	26,70	33,52	81,86

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  
Olbumv(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 direktora p.i.

Vairis Ļaudams

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

**Jūrmalas Pumpuru vidusskola**  
**Bezglutēna diētas ēdienkarte 3.- 4.kl. klase**

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģēti skā vērtība ( kcal )	Olbum vielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro	Vienību cena euro
29.04.	Skābeņu zupa ar olu(bez putrainiem) , krējums	PO	200/10	135,30	6,30	3,50	14,30	0,29	0,40
	Makaroni (bezglutēna)ar c/g		200	435,00	14,10	23,00	42,2	1,34	1,85
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	54,00	1,17	3,40	4,40	0,16	0,30
	Auglis bumbieris		120	45,30	0,36	0,00	16,80	0,24	0,35
	Upenu dzēriens		200	25,00	0,90	0,10	10,00	0,11	0,15
	Rīsu gaļete		20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,03	0,04
				735,60	24,08	30,25	96,10	2,17	3,09
30.04.	Dārzeņu zupa ar kāli, krējums	P	200/10	136,00	6,00	4,30	25	0,58	0,55
	C/g kotlete(bez maizes), krējums, kartupeļiem	P	50/20/150	395,00	16,80	22,30	28	1,39	1,85
	Biešu salāti ar krējumu	P	50	32,00	1,40	1,50	4,30	0,20	0,30
	Piens	P	200	118,00	3,60	4,00	8,00	0,00	0,35
	Rīsu gaļete		30	60,32	1,85	0,36	12,41	0,04	0,04
				741,32	29,65	32,46	77,709	2,22	3,09
02.05.	Zupa Soļanka, krējums	P	200/10	199,00	8,80	13,90	9,40	0,58	0,75
	Makaroni(bezglutēna) ar sieru	P	150/30	359,00	16,20	12,00	45,00	0,71	0,95
	Svaigo tomātu- gurķu salāti		50	22	2	0,1	2,3	0,16	0,40
	Auglis banāns		120	95,00	0,07	0,02	12,60	0,26	0,45
	Ābolu sula		200	78,00	0,07	0,02	17,00	0,41	0,50
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,03	0,04
				794,19	28,39	26,29	94,80	2,15	3,09
03.05.	Bezglutēna cepumi ar pienu	P	50/150	169,30	6,50	9,00	11,70	0,46	0,60
	V/g fileja saldskābajā mērcē , vārīti rīsi	P	100/150	258,00	9,00	15,00	25	1,29	1,85
	Kīnas kāpostu salāti ar sarakanajiem redīsiem		50	45	0,1	1,2	2,5	0,27	0,45
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	22	0,1	0,2	5	0,10	0,15
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,03	0,04
				535,49	16,96	25,65	52,70	2,15	3,09

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās

Olbumv (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, lupīna- l.

Kopējai sāls daudzums nepārsniedz 2g dienā, cukura daudzums nepārsniedz 10g

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

Datums: