

Pumpuru vidusskola

Ēdienkarte (5-6g) 5dienām

Laika posmā:30.01.2023.-03.02.2023. 2,64 EUR vērtībā

Datums	Nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Uzturvērtība gramos				Vienību cena euro
				Olbaltumv	Tauki	Ogļhidrāt	Kcal	
30.01.	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	6,6	6,2	18	178	0,26
Brokastis	Liepziedu tēja ar cukuru		200	0,90	0,13	0,03	74,00	0,10
	Sēklu maize ar sviestu	PK	20/5	1,20	1,31	6,02	75,00	0,10
Pusdienas	Pupiņu zupa, krējums	P	150/10	1,50	5,20	0,70	75,00	0,21
	Makaroni ar c/g	k	170	10,20	12,10	14,20	285,00	0,94
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		30	0,90	1,40	1,50	32,00	0,15
	Dzērveņu dzēriens		200	0,90	0,19	0,00	65,00	0,10
	Rudzu maize	K	20	8,40	1,26	0,25	45,00	0,03
Launags	Salāti sakņu	K;P;O	100	0,9	8,2	5,6	136	0,35
	Baltmaize ar kausēto sieru Dzintariņš	P;K	20/5	8,54	3,50	4,50	95,20	0,10
	Auglis banāns		80	0,40	0,10	15,50	51	0,15
	Kakao dzēriens ar pienu	PK	200	1,30	0,13	0,03	75,00	0,15
				41,74	39,727	66,328	1186,2	2,64
31.01.	5 graudu pārslu biežputra ar ievārījumu	PK	150/10	6,6	5,6	35,0	235	0,33
Brokastis	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	1,90	1,31	4,50	75,00	0,10
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	0,90	1,84	1,61	75,00	0,10
Pusdienas	Zupa Borščs, krējums, rudzu maize	P	150/10/20	2,4	2,4	19,2	145	0,26
	C/g kotlete ar sieru, piena mērce ar kartupeļiem	P,K	50/50/120	13,5	16,6	28,0	280	0,85
	Burkānu salāti ar āboliem		50	0,60	0,30	5,20	42,00	0,12
	Meža ogu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	72,00	0,10
Launags	Svaigo tomātu, gurķu salāti ar biezpienu	P	100	2,50	8,40	2,90	3,60	0,58
	Graudu maize ar sviestu	P;K	20/5	1,90	1,31	4,50	75,00	0,10
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	12,7	72	0,10
				30,5	37,9	101,3	1074,60	2,64
01.02.	Graudu maize ar svaigo gurķi	P;K	20/5/10	1,2	6,8	8,2	96	0,16
Brokastis	"Karkadē" tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	10,0	32	0,10
	Mannas putraimu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	6,6	5,6	35,0	235	0,35
Pusdienas	Siera zupa ar dārzeņiem, rudzu maize	P	150/20	2,1	4,5	10,4	95	0,25
	C/g gulašs ar griekiem	P,K	50/50/120	10,8	18,3	28,0	359	0,95
	Biešu salāti	P	50	1,8	3,5	3,031	43	0,14
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	0,20	0,20	0,40	78,00	0,10
Launags	Plānā pankūka, krējums	K'P	75/20	5,7	3,5	40,1	135	0,29
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	1,8	1,2	5,0	41	0,10
	Auglis bumbieris		80	0,40	0,10	15,50	51	0,19
				30,7	43,7	155,6	1165	2,63
02.02.	Vārīta ola, skābais krējums	PO	40/20	2,30	11,20	5,20	95,00	0,46
Brokastis	Sēklu maize ar sviestu	P;K	20/5	1,2	7,6	8,2	96	0,10
	Liepziedu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,10
Pusdienas	Zivju zupa ar dārzeņiem, krējums, rudzu maize	PZ	150/10/20	5,5	5,2	18,0	155	0,40
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	15,00	14,39	24,04	265,00	0,59
	Svaigais gurķis		30	7,90	0,90	0,90	4,30	0,16
	Upeņu dzēriens			0,1	0,0	12,7	72	0,10
Launags	Kellogs pārslas ar dzeramo jogurtu	P	30/150	9,0	8,2	5,6	165	0,51
	Auglis apelsīns		80	0,6	0,5	10,2	55	0,22
				43,1	49,1	83,9	905,3	2,64
03.02.	Kukurūzas putraimu biežputra ar ievārījumu	K;P	150/10	5,2	6,2	54,2	165	0,29
Brokastis	Graudu maize ar sviestu	K;P	20/7	2,2	6,8	8,2	86	0,10
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	12,7	72	0,10
				7,5	13,0	75,1	323	
Pusdienas	C/g karbonāde, piena mērce, vārīti rīsi	P;K;O	50/50/120	15,3	13,2	23,0	255	0,85
	Salāti Svaigums		50	5,90	0,32	2,50	45,20	0,17
	Aukstā karkadē tēja		200	0,20	0,20	0,00	72,00	0,10
	Putukrējums ar auzu pārslām	K;P	40/30	195,00	6,20	2,50	15,00	0,36

				216,4	19,9	28,0	387,2	
Launags	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	17,00	8,07	6,42	145,00	0,39
	Balt maize ar sviestu	K;P	20/5	2,2	6,8	8,2	86	0,10
	Auglis ābols		100	7,90	0,28	0,10	75,00	0,16
				27,10	15,15	14,72	306,00	
				251,00	48,09	117,86	1016,20	2,64

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

* Alerģisko komponentu atšifrējums:

lutēns-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 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeiece

Pumpuru vidusskola

2023.gada _____

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
30.01.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	112,30	7,80	2,50	17,20
	Makaroni ar c/g	k	200	345,00	14,10	23,00	42,2
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	15,00	0,90	0,80	12,00
	Auglis bunbieris		120	85,00	0,36	0,00	16,80
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,00	1,25	0,25	8,40
				656,50	24,48	26,57	114,80
31.01.	Zupa Borščs , krējums	P	200/10	131,60	4,60	5,90	14,9
	C/g kotlete ar sieru,piena mērce ar vārītiem kartuļiem	KP	50/50/150	395,00	16,80	22,30	28
	Burkānu salāti ar āboliem		50	47,00	4,10	3,60	1,40
	Meža ogu dzēriens		200	95,00	0,20	0,40	20,10
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47
				709,79	26,96	32,45	72,87
01.02.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	115,00	2,10	5,70	9,8
	C/g gulašs ar griekiem	P,K	100/150	385	10,1	15	39,2
	Biešu salāti	P	50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	21,00	0,17	0,03	5,00
	Rudzu maize	K	30	60,32	1,85	0,36	12,41
				613,32	15,62	22,59	70,709
02.02.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	181,20	6,30	12,10	8,30
	Makaroni ar sieru	K;P	150/30	324,00	11,90	14,20	34,00
	Tomātu/ gurķu salāti		50	45	0,1	1,2	2,5
	Auglis apelsīns		120	85,00	0,07	0,02	7,50
	Sula ābolu		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				734,59	19,69	27,79	79,00
03.02.	Putukrējums ar auzu pārslām	K;P	50/40	195,00	6,20	2,50	15,00
	C/g karbonāde, piena mērce, vārīti rīsi	P;K;O	50/50/150	258,00	9,00	15,00	25
	Salāti Svaigums		50	45	0,1	1,2	2,5
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				610,19	16,66	19,15	68,00

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:

lutēns-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 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Pumpuru vidusskola

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)
30.01.	Pupiņu zupa, krējums	P	250	125,20	3,50	4,70	15,3
	Makaroni ar c/g	k	250	486,20	16,20	23,00	53,2
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	15,00	0,90	0,80	12,00
	Auglis bunbieris		120	85,00	0,07	0,02	7,50
	Dzērveņu dzēriens		200	74,00	0,63	0,18	16,20
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82
				845,60	25,00	29,42	129,02
31.01.	Zupa Borščs, krējums	P	250/10	135,20	8,00	5,20	34
	C/g kotlete ar sieru, piena mērce ar vārītiem kartu	P,K	75/50/180	485,00	18,20	27,20	49,00
	Burkānu salāti ar āboliem		70	48,00	0,70	2,10	6,20
	Meža ogu dzēriens		200	78,00	0,07	0,02	17,00
	Rudzu maize	K	30	60,00	6,20	0,72	28,00
				806,20	33,17	35,24	134,20
01.02.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	250/10	247,00	8,00	17,00	12,00
	C/g gulašs ar griķiem	P,K	150/180	489,00	9,40	14,50	28,00
	Biešu salāti	P	200	21,00	0,17	0,03	5,00
	Biešu salāti ar krējumu	P	70	48,00	0,70	2,10	6,20
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82
				865,00	21,97	34,35	76,02
02.02.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	PO	250/10	135,20	8,00	5,20	34
	Makaroni ar sieru	K;P	200/30	465,20	18,20	27,20	49,00
	Tomātu/ gurķu salāti	P	50	22	2	0,1	2,3
	Auglis apelsīns		120	85,00	0,07	0,02	7,50
	Sula ābolu		200	78,00	0,07	0,02	17,00
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82
				845,40	32,03	33,26	134,62
03.02.	Putukrējums ar auzu pārslām	K;P	50/40	195,00	6,20	15,30	15,00
	C/g karbonāde, piena mērce, vārīti rīsi	P;K;O	75/50/180	455,00	9,50	16,00	41
	Salāti Svaigums		70	45	0,1	2,5	8,2
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17
	Rudzu maize	K	30	60,10	3,20	1,40	24,00
				826,10	19,10	35,40	105,20

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

Olbaltumvi(g) 20-36, tauki(g) 27-37, ogļhidrāti (g) 90-144, enerģ.vērtība(kcal) 800-890.

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums:

Pumpuru vidusskola

Bezglutēna ēdienkarte (5-6g) 5dienām 2,64 EUR vērtībā

Laika posmā: 30.01.2023.-03.02.2023.

Datums	Nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Uzturvērtība gramos			
				Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāt	Kcal
30.01.	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	2,3	6,2	2,3	152
Brokastis	līepziedu tēja ar cukuru		200	0,90	0,13	0,03	75,00
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/5	2,60	1,31	6,02	75,00

	Pusdienas						
Pusdienas	Pupiņu zupa, krējums	P	150/10	2,05	5,20	0,70	85,20
	Makaroni (bezglutēna) ar c/g		170	25,00	12,10	14,20	250,00
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	15,00	0,90	0,80	45,00
	Dzēriens		200	0,10	0,19	16,00	72,00
	Rīsu galete		20	2,20	1,26	0,25	41,00
Launags	Salāti sakņu	P:O	100	0,9	8,2	5,6	85
	Rīsu galete ar kausēto sieru Dzintariņš	P	20/5	8,54	3,50	4,50	95,20
	Auglis bumbieris		75	12,2	0,4	0,1	41
	Melnā tēja ar pienu un cukuru	P	200	0,90	0,13	0,03	75,00
				72,69	39,527	50,528	1091,4
31.01.	Rīsu biežputra, ievārījums	P	150/10	145,00	11,20	5,20	2,60
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	12,00	1,84	1,61	75,00
Pusdienas	Zupa Borščs , krējums, rīsu galete	P	150/10/20	2,4	2,4	19,2	145
	C/g kotlete(bez maizes)krējums, ar kartupeļiem	P	50/20/120	13,5	16,6	33,8	380
	Burkānu salāti ar āboliem		50	0,60	0,30	5,20	42,00
	Meža ogu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	102,00
Launags	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	1,90	1,31	4,50	75,00
	Svaigo tomātu, gurķu salāti ar biezpienu	P	100	1,50	8,40	2,90	73,20
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	12,7	72
				32,2	31,0	80,3	966,80
01.02.	Griķu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	6,6	5,6	35,0	235
Brokastis	Rīsu galete , sviests svaigais gurķis	P	20/5/20	1,2	6,8	8,2	96
	"Karkadē"tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	10,0	72
Pusdienas	Siera zupa ar dārzeņiem, rīsu galete	P	150/20	2,1	4,5	10,4	85
	C/g gulašs (bez miltiem) ar griķiem	P	50/20/150	10,8	18,3	28,0	359
	Biešu salāti	P	50	4,30	1,40	1,50	32,00
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	0,20	0,20	0,40	78,00
Launags	Cepumi (bezglutēna) ar pienu	P	40/160	6,2	2,224	15,3	65
	Auglis melone		80	0,40	0,10	15,50	51
				31,9	39,1	124,3	1073
02.02.	Vārīta ola, skābais krējums	PO	40/20	2,60	11,20	5,20	145,00
Brokastis	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	1,2	7,6	8,2	96
	Liepziedu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53
Pusdienas	Zivju zupa ar dārzeņiem, krējums	PZ	150/10/20	5,5	5,2	18,0	155
	Makaroni(bezglutēna) ar sieru	P	150/30	15,00	14,39	24,04	325,00
	Svaigais gurķis		30	7,90	0,90	0,90	4,30
	Auglis apelsīns		80	0,6	0,5	10,2	55
	Upeņu dzēriens		200	0,3	0,1	11,2	65
Launags	Kellogs pārslas(bezglutēna) ar dzeramo jogurt	P	30/150	9,0	8,2	5,6	145
				43,6	49,2	92,5	1043,3
03.02.	Prosas biežputra ar ievārījumu	P	100/101	2,50	11,20	109,00	2,60
Brokastis	Rīsu galete ar sviestu	P	20/7	2,2	6,8	8,2	96
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	12,7	51,3
				4,8	18,0	129,9	149,9
Pusdienas	C/g karbonāde(bez miltiem), krējums, rīsi	PO	50/20/150	15,3	13,2	23,0	255
	Salāti Svaigums		50	5,90	0,32	0,04	1,04
	Aukstā karkadē tēja		200	0,10	0,20	0,00	18,70
	Putukrējums ar ievārījumu	P	40/20	25,00	5,20	2,30	175,00
				46,3	18,9	25,3	449,74
Launags	Piena zupa ar bezglutēna nūdelēm	P	200	0,2	4,7	35,0	185
	auglis ābols		100	0,6	0,5	10,2	75,1
	Rīsu galete ar sviestu	P	20/5	1,2	7,6	8,2	96
				1,4	12,3	53,4	356,1
				52,50	49,2	208,7	955,74

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:

Pumpuru vidusskola

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

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidr āti (g)
30.01.	Pupiņu zupa, krējums	P	200/10	133,00	7,80	0,70	17,20
	Makaroni (bezglutēna) ar c/g	k	200	435,00	14,10	23,00	42,2
	Svaigo kāpostu salāti ar puravu		50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Auglis bunbieris		120	62,00	0,36	0,00	16,80
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	18,20
	Rīsu galete		20	41,00	1,25	0,25	8,40
				761,20	24,98	25,47	107,10
31.01.	Zupa Borščs , krējums	P	200/10	145,00	6,30	5,70	16,3
	C/g kotlete(bez maizes), krējums, kartupeļi	P	50/20/150	412,2	16,1	24	33,8
	Burkānu salāti		50	42,00	0,60	2,80	5,20
	Meža ogu dzēriens		200	75,00	0,20	0,40	24,00
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,47
				715,39	24,46	33,15	88,10
01.02.	Siera zupa ar dārzeņiem	P	200	94,00	2,10	5,70	9,8
	C/g gulašs (bez miltiem) ar griķiem	P	100/150	395,00	16,80	22,30	28
	Biešu salāti	P	50	32,00	1,40	1,50	4,30
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	21,00	0,17	0,03	5,00
	Rīsu galete		30	60,32	1,85	0,36	12,41
				602,32	22,32	29,89	59,509
02.02.	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	P	200/10	188,00	6,30	13,00	8,30
	Makaroni (bezglutēna) ar sieru	P	150/30	359,00	16,20	12,00	45,00
	Tomātu/ gurķu salāti		50	22	2	0,1	2,3
	Auglis apelsīns		120	85,00	0,07	0,02	7,50
	Ābolu sula		200	78,00	0,07	0,02	17,00
	Rīsu galete		20	41,19	1,26	0,25	8,50
				773,19	25,89	25,39	88,60
03.02.	Putukrējums ar ievārījumu	P	50/30	195,00	6,20	2,50	15,00
	C/g karbonāde (bez miltiem), krējums, rīsi	P,O	50/20/150	258,00	9,00	15,00	25
	Salāti Svaigums		50	45	0,1	1,2	2,5
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				610,19	16,66	19,15	68,00

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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:

lutēns-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 20g

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

Datums: