

Pumpuru vidusskola

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

Laika posmā: 30.11.2020.-04.12.2020.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
0.11.	Prosas biežputra ar ievārījumu	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
	Makaroni 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							
	Plānā 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 mandarīns		100	35,80	0,28	0,10	7,90	0,24
				1065,757	30,166	32,27	166,2	2,39
01.12.	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem , graudu maize a	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 Rasolņiks, krējums	PK	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
	Biešu 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
02.12.	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	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 Borščs , krējums	P	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
	Skābo kāpostu 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							
	Kellogs pārslas ar pienu	P;K	30/150	177,00	2,00	13,00	11,00	0,54
	Auglis plūmes		85	40,60	0,34	0,68	8,30	0,18
	KOPĀ			1133,94	39,10	49,36	150,65	2,39
03.12.	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	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
	Balto redīsu salāti		50	40	0,84	2	4	0,11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Biezpiena- ābolu sacepums ar ogu ķīseli	P;K;O	80/130	189,00	11,40	5,20	23,40	0,59
	Auglis melone		80	45,00	0,28	0,10	7,90	0,21
04.12.				1116,33	35,35	34,08	132,14	2,39
Brokas	Svaigo tomātu, gurķu salāti ar biezpienu	P	100	73,70	8,40	2,90	3,60	0,45

	Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	2,3	1	0,07
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	53,0	1,6	0,0	35	0,07
	Pusdienas							
	Ābolu uzputenis ar pienu	P;K	100/100	180,0	4,6	2,9	35	0,31
	"Skolas" cīsiņi, piena mērce, vārīti kartupeļi	PK	50/50/120	212,00	12,20	13,20	35,20	0,68
	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							
	V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	PK	200/10	135,00	3,90	2,30	12,20	0,36
	Saldskābā maize ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	2,3	1	0,09
	Auglis ābols		75	40	0,4	0,1	12,2	0,15
				1027,89	30,56	22,45	164,47	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
30.11.	Zirņu zupa		200	145,00	7,80	2,50	17,20	0,25
	Makaroni ar c/g	K	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 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
				630,40	24,60	28,98	78,90	1,74
01.12.	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	200/10	115,00	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
	Biešu 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
				668,10	18,22	28,60	83,20	1,74
02.12.	Zupa Borščs, krējums	P	200/10	86,00	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
	Skābo kāpostu 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
				628,10	25,89	23,49	76,10	1,74
03.12.	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
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		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
04.12.	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 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)12-28, tauki(g)16-29, ogļhidrāti(g)55-113, enerģ.vērtība (kcal)490-750

Skolas medmāsa _____ Virtuves vadītāja _____

A/S"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

Pumpuru vidusskola

2020.gada _____

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
30.11.	Zirņu zupa		250	154,00	2,30	4,10	21,20	0,32
	Makaroni 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 mandarīns		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
01.12.	Zupa Rasoļņiks, krējums	PK	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
	Biešu 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
02.12.	Zupa Borščs, 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
	Skābo kāpostu 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
03.12.	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
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		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
04.12.	Ogu uzputenis ar pienu	PK	100/100	195,00	6,20	2,50	15,00	0,38
	"Skolas"cišīni, 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"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore
Ausma Bruņeniece

Pumpuru vidusskola

2020.gada _____

Bezglutēna ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Dien a	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk kā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
30.11	Zirņu zupa		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25

	Makaroni (bezglutēna) 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 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
	Rīsu galete		20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				618,40	24,60	27,18	78,90	1,74
01.12	Zupa Rasoļņiks(bez putraimiem), 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
	Biešu 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 galete		40	82,00	2,50	0,50	16,50	0,04
				639,10	18,22	28,60	83,20	1,74
02.12	Zupa Borščs, 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
	Skābo kāpostu salāti		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
03.12	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
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		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
04.12	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 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 _____

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

Dien a	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhid rāti (g)	Vienību cena euro
30.11	Zirņu zupa		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Makaroni (bezglutēna)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
	Rīsu galete		20	41,00	1,25	0,25	8,40	0,02
				591,10	24,60	27,18	78,90	1,74
01.12	Zupa Rasoļņiks(bez putraimiem), 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
	Biešu 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 galete		40	82,00	2,50	0,50	16,50	0,04
				639,10	18,22	28,60	83,20	1,74
02.12	Zupa Borščs, 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

	Skābo kāpostu salāti	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
03.12	Siera zupa ar puķkāpostiem, krējums	P	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
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		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
04.12	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
30.11.	Zirņu zupa		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Makaroni 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
01.12.	Zupa Rasolņiks, krējums	PK	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
	Biešu 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
02.12.	Zupa Borščs, krējums	P	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
	Skābo kāpostu 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
03.12.	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
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		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
04.12.	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 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

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)	Olbalto mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhid rāti (g)	Vienību cena euro
30.11.	Zirņu zupa		200	133,00	7,80	0,70	17,20	0,25
	Makaroni 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
01.12.	Zupa Rasoļņiks	K	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
	Biešu 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
02.12.	Zupa Borščs		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
	Skābo kāpostu 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
03.12.	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem		200	95	1,8	1,6	15	0,36
	Cepta Heka fileja , tomātu mērce ar vārītiem rīsiem	Z;KO	50/20/150	265,00	16,20	15,20	30,20	1,12
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		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
04.12.	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 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

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

Bezglutēna ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām
30.11.2020.-04.12.2020.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās (g)	Tauki (g)	Ogļhid rāti (g)	Vienību cena euro
30.11.	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	189,2	6,2	2,3	24	0,21
.	Liezpienu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu gaļe 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
	Makaroni (bezglutēna) 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 gaļe		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 mandarīns		100	35,80	0,28	0,10	7,90	0,23
				1093,557	39,536	40,1	115,5	2,39
01.12.	Piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,13	0,03	11,20	0,07
	Vārīta ola, skābais krējums, zaļie zirnīši	PO	40/20/10	185,00	11,20	5,20	2,60	0,43
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/5	75,20	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							0,59
	Zupa Rasolņiks(bez putrainiem), krējums	P	150/10	110	8,2	2,3	18	0,21
	C/g kotlete(bez maizes) ar sieru,krējums ar griķiem	P	50/20/120	255,0	13,2	23,0	16	0,81
	Biešu 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 gaļe		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 gaļe 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
02.12.	Brokastis							
Brokas	Prosas biezputra 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 gaļe ar sviestu	P	20/5	65,20	2,02	4,48	16,77	0,14
	Zupa Borščs, 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
	Skābo kāpostu salāti		50	35	0,84	2	4	0,11
	Melnā tēja ar cukuru un citronu		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,07
	Rīsu gaļe		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
03.12.	Vārīta ola, skābais krējums	PO	40/20	109,00	11,20	5,20	2,60	0,47
	Rīsu gaļe 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, rīsi	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
	Balto redīsu salāti ar burkāniem		50	35	0,84	2	4	0,11
	Rīsu gaļe		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
04.12.	Svaigo tomātu, gurķu salāti ar biezpienu	P	100	73,70	8,40	2,90	3,60	0,45
	Rīsu gaļe 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	0,72
	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 gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02

Launags								
V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	PK	200/10	135,00	3,90	2,30	12,20	0,36	
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	
			900,48	20,53	19,80	132,29	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 Bruņeniņa Kausiniece

Launaga ēdenkarte

30.11.2020.-04.12.2020.

2020.gada _____

Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Cena LVL	Cena (ar PVN) EUR
30.11.				
Plānā pankūka ar ievārījumu	KP	75/20	140/30	0,35
Piena dzēriens Rasēns	P	200		0,65
				1,00
01.12.				
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
02.12.				
Kellogs pārslas ar pienu	P;K	40/200	140/30	0,68
Auglis banāns		100		0,32
			0,0	1,00
03.12.				
Biezpiena- ābolu sacepums ar ogu ķīseli	P;K;O	100/150	189,00	0,74
Graudu maize ar sieru	KP	20/5/20		0,26
				1,00
04.12.				
V/g zupa ar dārzeņiem, krējums	PK	200/10	1,2	0,35
Biezpiena sieriņš Kārums	P;K	40g		0,45
Sēklu maize ar sviestu ar svaigo gurķi	KP	20/5/20		0,20
				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.