

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_

Dienas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām 2.39€ vērtībā  
Laika posmā: 09.03.2020.-13.03.2020.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
09.03.	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	200/10	198	7,8	4	32,2	0,26
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Saldskmaize ar sviestu	PK	20/5	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Pupiņu zupa, krējums	P	150/10	95,0	4,5	2,5	15	0,21
	Makaroni ar c/g	K	150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,85
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	3	0,6	0,5	1,8	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	13,20	0,07
	Rudzu maize		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Plānā pankūka ar krējumu	O;PK	75/10	165,0	8,2	5,6	12	0,41
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,10	1,84	1,61	71,00	0,07
	Auglis bumbieris		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,22
				1065,764	44,99	48,962	221,722	2,39
10.03.	Brokastis							
	Olu kultenis ar zaļajiem zirnīšiem	POK	70/10	145,00	11,20	5,20	2,60	0,47
	S/dsk. maize ar sviestu	P;K	20/5	75,00	1,31	4,50	8,54	0,09
	Piparmētru tēja ar cukuru		200	0,10	1,84	1,61	71,00	0,07
	Pusdienas							
	Piena zupa ar nūdelēm	P	150	156,00	4,50	9,20	8,40	0,26
	C/g tefelis ar kartupeļu biezeni	P;K	50/120	315,20	16,64	19,27	29,20	0,78
	Rabarberu dzēriens		200	45,00	0,53	2,04	10,20	0,07
	Dārzeņu salāti		50	52,20	0,07	0,02	17,20	0,11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Karstmaize	P;KO	30/5/20	165,00	4,63	6,55	24,00	0,28
	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	0,16
11.03.				1081,96	42,39	48,76	200,26	2,39
	Brokastis							
	Prosas biezputra ar ievārījumu	P	150/10	195	4,2	2,2	30	0,27
	kakao dzēriens	P	200	81,343	2,224	1,991	13,619	0,11
	Baltmaize ar sviestu	P;K	20/5	85,00	2,02	4,48	16,77	0,09
	Pusdienas							
	Biešu zupa ar krējumu	P	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,19
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārti rīsi	P;K	50/50/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,77
	Apelsīnu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34	0,18
	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	0,53
	Auglis ābols		100	0,30	0,63	0,18	75,00	0,16
	KOPĀ			1061,27	39,10	45,59	194,01	2,39
12.03.	kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,26
	Liepiedu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Kliju maize ar sviestu	P;K	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							
	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	150/10	129,00	4,50	2,30	15,20	0,33
	C/g gulašs unģāru gaumē ar griekiem	PK	50/50/120	321,00	7,50	15,00	28	0,83
	Biešu salāti ar krējumu	P	50	51,79	0,53	4,20	6,30	0,11
	Upeņu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Biezpiena sacepums ar dzērveņu ķīseli	P;K	50/100	185,00	8,07	5,30	17,76	0,41
	Auglis apelsīns		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,19
				1118,78	23,82	37,98	137,28	2,39
	Brokastis							
13.03.	Griku pārslu biezputra ar ievārījumu	PK	150/10	165,00	6,38	4,70	21,00	0,26

	Graudu maize ar sviestu	P;K	20/5	96,0	7,6	8,2	1	0,07
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	53,0	1,6	9,2	35	0,07
	Pusdienas							
	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	30/40	239,00	3,40	12,00	28,00	0,31
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07
	Heka filejas kotlete, krējuma mērce ar vārītiem ka	P;K;Z	50/50/120	235,00	15,00	16,20	24,00	0,79
	Svaigais gurķis		30	0,1	0,9	0,1	1,2	0,11
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							
	Salāti Rasols ar v/g, baltmaize ar sviestu	OPK	100/20/5	145,0	8,2	5,6	14	0,48
	Auglis ābols		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,12
	Augļu tēja ar cukuru		200	72,0	0,0	8,3	20	0,07
				1160,1	45,3	64,5	174,77	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"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_

Kompleksā ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība ( kcal )	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
09.03.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,28
	Makaroni ar c/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1	1,10
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	42	1,2	0,1	2	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,13
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				727,32	18,55	28,36	86,117	1,74
10.03.	Piena zupa ar nūdelēm	PK	200	172,00	5,60	11,90	8,40	0,39
	C/g teftelis ar kartupeļu biezeni	P;K	60/150	280,00	13,00	12,00	25	1,05
	Rabarberu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,08
	Dārzeņu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,19
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				608,22	21,14	26,30	69,01	1,74
11.03.	Biešu zupa ar krējumu	P	200/10	95,00	6,40	2,50	26,00	0,34
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P;K	50/50/150	394,00	13,00	18,20	25	1,11
	Kāju- burkānu-ābolu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34	0,19
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,19	0,10	18,00	0,08
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				633,52	21,93	22,66	85,75	1,74
12.03.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	200/10	145,5	12,3	4,9	18	0,39
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	P	50/50/150	385,00	9,50	18,20	35,2	1,06
	Biešu salāti ar krējumu	P	50	35,00	1,00	1,20	7,90	0,18
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,08
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				706,80	25,74	24,84	98,20	1,74
13.03.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	30/40	239,00	3,40	12,00	28,00	0,28
	Mājas sautējums l/g, krējums	P	150/50/20	232,00	13,60	11,00	16	1,10
	Auglis apelsīns		120	62,00	0,36	0,00	16,80	0,13
	Svaigais gurķis		30	0,9	0,9	0,1	1,2	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				646,09	19,62	23,55	87,50	1,74

Izmaiņas edienkartē 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

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"Ēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_

Kompleksā ēdienkarte 5.-9.kl. izglītojamajiem

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
09.03.	Pupiņu zupa , krējums	P	250/10	125,20	3,50	4,70	15,3	0,27
	Makaroni ar c/g	K	250	486,20	16,20	23,00	53,2	1,24
	Burkānu salāti ar sēkliņām		70	50,70	0,19	0,00	18,00	0,14
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,20
	Rudzu maize	K	30	60,20	3,70	0,72	24,82	0,03
				816,30	24,29	28,62	134,727	1,96
10.03.	Piena zupa ar nūdelēm	P	250	247,00	8,00	17,00	12,00	0,48
	C/g teftelis ar kartupeļu biezeni	P;K	75/180	388,00	9,40	14,50	28,00	1,19
	Rabarberu dzēriens		200	61,00	0,20	0,20	18,00	0,08
	Dārzeņu salāti		70	50,70	0,19	0,00	9,20	0,19
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,82	0,03
				806,70	21,49	32,42	92,02	1,96
11.03.	Biešu zupa ar krējumu	P	250/10	135,20	8,00	5,20	34	0,38
	Cepts v/g šķiņķītis, piena mērce, vārīti rīsi	P;K	70/60/180	465,20	18,20	27,20	49,00	1,24
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		70	48,00	0,70	2,10	6,20	0,20
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	78,00	0,07	0,02	17,00	0,08
	Rudzu maize	K	60	120,00	6,20	0,72	28,00	0,07
				846,40	33,17	35,24	134,20	1,96
12.03.	Skābeņu zupa ar olu, krējums	KPO	250/10	127	3	7	10	0,44
	C/g gulašs ungāru gaumē ar griķiem	PK	70/70/180	495,60	9,50	20,40	50,1	1,25
	Biešu salāti ar skābo krējumu	P	70	61,00	1,00	1,20	7,90	0,16
	upeņu dzēriens		200	72,00	0,19	0,00	18,20	0,08
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,60	0,03
				815,60	17,39	29,32	110,80	1,96
13.04.	Putukrējums ar auzu pārslām	PK	30/40	239,00	3,40	12,00	28,00	0,38
	Mājas sautējums l/g, krējums	P	250/20	412,30	9,50	20,40	41	1,22
	Svaigais gurķis		30	0,9	0,2	0,1	1,5	0,12
	Auglis apelsīns		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,13
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rudzu maize	K	30	60,00	3,70	0,72	24,86	0,03
				845,20	17,26	33,42	129,16	1,96

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

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

Datums:

A/S"Ēnikss""(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_

Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem 1.74€ vērtībā .

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
09.03.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,28
	Makaroni (bezglutēna)ar c/g		150/50	435,00	13,00	22,00	37,1	1,10
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	15	0,84	1,2	2	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,13

	Rīsu gaļete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				700,32	18,19	28,46	86,117	1,74
10.03.	Piena zupa ar nūdelēm (bezglutēna)	P	200/10	78,00	2,80	4,16	7,50	0,39
	C/g teftelis ar kartupeļu biezeni	P	60/150	285,00	14,00	12,00	28	1,05
	Rabarberu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,08
	Dārzeņu salāti		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,19
	Rīsu gaļete		20	82	2,5	0,4	21,2	0,02
				560,90	19,99	18,60	79,90	1,74
11.03.	Biešu zupa ar krējumu	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,34
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums vārīti rīsi	P	50/20/150	435,00	13,00	23,00	37,1	1,11
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	35	0,84	2	4	0,19
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,08
	Rīsu gaļete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,02
				662,12	18,12	30,24	73,61	1,74
12.03.	Skābeņuzupa(bez putrainiem) ar olu , krējums	Po	200/10	185,2	12,3	4,9	18	0,39
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez miltiem) ar griķiem	P	50/20/150	356,20	9,50	18,20	35,2	1,06
	Biešu salāti ar skābo krējumu	P	50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,18
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,08
	Rīsu gaļete		20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,02
				743,70	25,74	24,84	98,20	1,74
13.03.	Putukrējums ar zemeņu ķīseli	P	30/100	212,00	1,70	7,70	24,00	0,28
	Mājas sautējums l/g, krējums	P	150/50/20	373,00	9,50	18,00	50,1	1,10
	Auglis apelsīns		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,13
	Svaigais gurķis		30	0,9	0,9	0,1	1,2	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				760,09	13,82	26,25	117,60	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 \_\_\_\_\_

Datums:

A/S"Fēnikss"(reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

2020.gada \_\_\_\_\_

**Pumpuru vidusskola**

bez l/g, Bezglutēna diētas ēdienkarte 1.- 4.kl. izglītojamajiem 1.74€ vērtībā.

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība ( kcal )	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
09.03.	Pupiņu zupa , krējums	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,28
	Makaroni (bezglutēna)ar c/g		150/50	435,00	13,00	22,00	37,1	1,09
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	15	0,84	1,2	2	0,12
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51	0,08
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90	0,13
	Rīsu gaļete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				700,32	18,19	28,46	86,117	1,74
10.03.	Piena zupa ar nūdelēm(bezglutēna)	P	200	78,00	2,80	4,16	7,50	0,36
	C/g teftelis ar kartupeļu biezeni	P	60/150	285,00	18,00	12,00	28	1,06
	Rabarberu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00	0,08
	Dārzeņu salāti		50	65,20	0,50	2,04	5,20	0,19
	Rīsu gaļete		20	82	2,5	0,4	21,2	0,04
				560,90	23,99	18,60	79,90	1,74
11.03.	Biešu zupa ar krējumu	P	200/10	96,00	1,80	4,70	11,2	0,28
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums , vārīti rīsi	P	50/20/150	435,00	13,00	23,00	37,1	1,16
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	35	0,84	2	4	0,12
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		100	35,80	0,63	0,18	8,90	0,13
	Rīsu gaļete		20	60,32	1,85	0,36	12,41	0,03
				662,12	18,12	30,24	73,61	1,74
12.03.	Skābeņuzupa(bez putrainiem) ar olu , krējums	Po	200/10	185,2	12,3	4,9	18	0,39
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez miltiem) ar griķiem	P	50/20/150	356,20	9,50	18,20	35,2	1,06
	Biešu salāti ar skābo krējumu	P	50	61,00	1,00	1,20	7,90	0,17

	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20	0,08
	Rīsu gaļe		20	90,60	2,75	0,54	18,90	0,03
				743,70	25,74	24,84	98,20	1,74
13.03.	Putukrējums ar zemu ķīseli	P	30/100	212,00	1,70	7,70	24,00	0,28
	Mājas sautējums c/g, krējums	P	150/50/20	373,00	9,50	18,00	50,1	1,10
	Auglis apelsīns		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,13
	Svaigais gurķis		30	0,9	0,9	0,1	1,2	0,12
	Aukstā "Karkadē" tēja		200	71	0,1	0,2	17	0,08
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,50	0,02
				760,09	13,82	26,25	117,60	1,74

Izmaiņas edienkartē 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

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_

Diētas ēdienkarte bez piena produktiem, bez l/g 1.- 4.kl. izglītojamajiem 1.74 € vērtībā.

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
09.03.	Pupiņu zupa		200	96,00	1,80	4,70	11,2
	Makaroni ar c/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	42	1,2	0,1	2
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				727,32	18,55	28,36	86,117
10.03.	Dārzeņu zupa ar nūdelēm		200	172,00	5,60	11,90	8,40
	C/g teftelis ar vārītiem kartupeļiem	K	60/150	315,00	15,00	14,20	34,2
	Rabarberu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00
	Dārzeņu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				643,22	23,14	28,50	78,21
11.03.	Biešu zupa		200	95,00	6,40	2,50	26,00
	Cepts v/g šķiņķītis, tomātu mērce, vārīti rīsi	K	50/20/150	394,00	13,00	18,20	25
	Kāju- burkānu-ābolu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,19	0,10	18,00
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				633,52	21,93	22,66	85,75
12.03.	Skābeņu zupa ar olu	KO	200	145,5	12,3	4,9	18
	C/g gulašs ungāru gaumē (bez krējuma) ar griķiem		50/50/150	385,00	9,50	18,20	35,2
	Biešu salāti ar augu eļļu		50	35,00	1,00	1,20	7,90
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90
				706,80	25,74	24,84	98,20
13.03.	Kellogs pārslas ar ievārijumu		30/20	137,00	5,20	4,60	17,00
	Mājas sautējums c/g		150/50	373,00	9,50	18,00	50,1
	Auglis apelsīns		100	62,00	0,36	0,00	16,80
	Svaigais gurķis		30	0,9	0,9	0,1	1,2
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				685,09	17,32	23,15	110,60

Izmaiņas edienkartē 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

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**

Bezglutēna diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām 2.39€ vērtībā

Laika posmā:09.03.2020.-13.03.2020.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
09.03.	Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	244	7,8	4	28,2	0,23
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09
	Pusdienas							0,00
	Pupiņu zupa, krējums	P	150/10/20	2,1	4,5	2,5	15	0,25
	Makaroni (bez glutēna) ar c/g		150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,98
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	3	0,6	0,5	1,8	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	13,20	0,07
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Kellogs pārslas (bez glutēna) ar pienu	P	40/150	185,20	4,63	6,55	34,00	0,07
	Auglis bumbieris		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,36
				956,157	39,578	46,477	166,378	0,12
10.03.	Brokastis							2,39
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Vārīta ola, krējums	PO	40/10	101,30	1,31	5,20	9,20	0,35
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	77,00	1,00	0,00	18,26	0,07
	Pusdienas							0,00
	Piena zupa ar nūdelēm (bez glutēna)	P	150	71,44	2,86	3,99	3,20	0,26
	C/g tefelis, krējums ar kartupeļu biezeni	P	50/20/120	315,20	16,64	19,27	29,20	0,81
	Rabarberu dzēriens		200	45,00	0,53	2,04	10,20	0,07
	Dārzu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,18
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Rīsu gaļe ar sviestu ar sieru	P	2gb	145,00	11,30	16,00	23,00	0,30
	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	0,16
	KOPĀ			1019,41	37,13	54,93	135,92	2,39
								0,00
11.03.	Brokastis							0,00
	Prosas biežputra ar ievārījumu	P	150/10	165,2	4,2	2,2	30	0,27
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/5	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09
	Zāļu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							0,00
	Biešu zupa ar krējumu	P	150/10	71,44	2,86	3,99	3,20	0,26
	Cepts v/g šķiņķītis, krējums, vārīti rīsi	P	50/20/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,87
	Kāļu-burkānu-ābolu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34	0,16
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	34,20	0,19	1,20	14,20	0,07
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Kellogs pārslas (bez glutēna) ar pienu	P	30/150	177,00	2,00	13,00	11,00	0,45
	Auglis ābols		100	0,30	0,63	0,18	75,00	0,12
	KOPĀ			926,99	39,10	46,12	190,13	2,39
12.03.	kukurūzas pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,26
	Augļu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Rīsu gaļe ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							0,00
	Skābeņu zupa ar olu (bez putrainiem), krējums	PO	150/10	129,00	4,50	2,30	15,20	0,33
	C/g gulašs ungāru gaumē (bez miltiem) ar gr	P	50/20/120	321,00	7,50	15,00	28	0,73
	Biešu salāti ar skābo krējumu	P	50	51,79	0,53	4,20	6,30	0,11
	upeņu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Rīsu gaļe		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Saldā biezpiena masa, rīsu gaļe	P	50/20	8,6	6,5	12,2	35	0,47

	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Auglis mandarīns		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,16
				995,57	22,37	44,89	166,82	2,39
13.03.	Brokastis							0,00
	Rīsu gaļete ar sviestu	P	20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Griķu pārslu biežputra ar ievārījumu	P	150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,27
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
	Pusdienas							0,00
	Putukrējums ar zemeņu ķīseli	P	30/120	206,00	1,20	5,20	24,00	0,26
	Cepta heka fileja (bez miltiem) ar vārītiem kartupeļiem, k	PZ	50/20/120	285,20	15,00	16,20	28,20	0,79
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07
	Svaigais gurķis		30	0,9	0,9	0,1	1,2	0,12
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,00
	Rasols ar v/g, rīsu gaļete ar sviestu	P	100/20/5	9,0	8,2	5,6	145	0,51
	Auglis ābols		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,12
	Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,3	35	0,07
				944,09	36,76	55,57	353,72	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 "Fēnikss" (reģ.nr.:42803003192)

Apstiprinu:

Pumpuru vidusskolas direktore

Ausma Bruņeniece

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_

Diētas ēdienkarte bez piena produktiem 1.- 4.kl. izglītojamajiem 1.74€ vērtībā

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
09.03.	Pupiņu zupa		200	96,00	1,80	4,70	11,2
	Makaroni ar c/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	42	1,2	0,1	2
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				727,32	18,55	28,36	86,117
10.03.	Dārzeņu zupa ar nūdelēm		200	172,00	5,60	11,90	8,40
	C/g teftelis ar vārītiem kartupeļiem	K	60/150	315,00	15,00	14,20	34,2
	Rabarberu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00
	Dārzeņu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				643,22	23,14	28,50	78,21
11.03.	Biešu zupa		200	95,00	6,40	2,50	26,00
	Cepts v/g šķiņķītis, tomātu mērce, vārīti rīsi	K	50/20/150	394,00	13,00	18,20	25
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,19	0,10	18,00
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				633,52	21,93	22,66	85,75
12.03.	Skābeņu zupa ar olu	KO	200/10	145,5	12,3	4,9	18
	C/g gulašs ungāru gaumē (bez krējuma) ar griķiem		50/50/150	385,00	9,50	18,20	35,2
	Biešu salāti ar augu eļļu		50	35,00	1,00	1,20	7,90
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90
				706,80	25,74	24,84	98,20
13.03.	Kellogs pārslas ar ievārījumu		30/20	137,00	5,20	4,60	17,00
	Mājas sautējums l/g		150/50	373,00	9,50	18,00	50,1
	Auglis apelsīns		100	62,00	0,36	0,00	16,80
	Svaigais gurķis		30	0,9	0,9	0,1	1,2
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50

				685,09	17,32	23,15	110,60
--	--	--	--	--------	-------	-------	--------

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

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

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_

Diētas ēdienkarte bez piena produktiem, olām,banāniem 1.- 4.kl. izglītojamajiem 1.74€ vērtībā.

Diena	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētisk ā vērtība ( kcal )	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
09.03.	Pupiņu zupa		200	96,00	1,80	4,70	11,2
	Makaroni ar c/g	K	150/50	435,00	13,00	23,00	37,1
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	42	1,2	0,1	2
	Dzērveņu dzēriens		200	58,20	0,07	0,02	14,51
	Auglis ābols		120	35,80	0,63	0,18	8,90
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				727,32	18,55	28,36	86,117
10.03.	Dārzeņu zupa ar nūdelēm		200	172,00	5,60	11,90	8,40
	C/g teffelis ar vārītiem kartupeļiem	K	60/150	315,00	15,00	14,20	34,2
	Rabarberu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,00
	Dārzeņu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				643,22	23,14	28,50	78,21
11.03.	Biešu zupa		200	95,00	6,40	2,50	26,00
	Cepts v/g šķiņķītis, tomātu mērce, vārīti rīsi	K	50/20/150	394,00	13,00	18,20	25
	Kāju- burkānu-ābolu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	51,20	0,19	0,10	18,00
	Rudzu maize	K	20	60,32	1,85	0,36	12,41
				633,52	21,93	22,66	85,75
12.03.	Skābeņu zupa	K	200/10	145,5	12,3	4,9	18
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez krējuma) ar griekiem		50/50/150	385,00	9,50	18,20	35,2
	Biešu salāti ar augu eļļu		50	35,00	1,00	1,20	7,90
	upeņu dzēriens		200	50,70	0,19	0,00	18,20
	Rudzu maize	K	20	90,60	2,75	0,54	18,90
				706,80	25,74	24,84	98,20
13.03.	Kellogs pārslas ar ievārijumu		30/20	137,00	5,20	4,60	17,00
	Mājas sautējums l/g		150/50	373,00	9,50	18,00	50,1
	Auglis apelsīns		100	62,00	0,36	0,00	16,80
	Svaigais gurķis		30	0,9	0,9	0,1	1,2
	Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	71	0,1	0,2	17
	Rudzu maize	K	20	41,19	1,26	0,25	8,50
				685,09	17,32	23,15	110,60

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

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

**Pumpuru vidusskola**

2020.gada \_\_\_\_\_



Bezglutēna, bez piena, bez riekstiem, bez banāniem diētas ēdienkarte pirmsskolas izglītojamajiem (5-6g) 5dienām

Laika posmā:09.03.2020.-13.03.2020.

Datums	Ēdiena nosaukums	AK*	Porcijas svars (g)±10%	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Vienību cena euro
9,03	Rīsu pārslu biezputra(bez piena) ar ievārījumu		150/10	244	7,8	4	28,2	0,22
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Rīsu gaļete		20	8,02	1,31	4,20	6,20	0,07
	Pusdienas							0,00
	Pupiņu zupa		150	2,1	4,5	2,5	15	0,19
	Makaroni (bez glutēna)ar c/g		150/50	376,0	18,3	28,0	35	0,83
	Burkānu salāti ar sēkliņām		50	3	0,6	0,5	1,8	0,11
	Dzērveņu dzēriens		200	0,20	0,20	0,40	13,20	0,07
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Kartupeļu sacepums ar c/g,	O	80	165,0	8,2	5,6	12	0,48
	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	0,10	1,84	1,61	71,00	0,07
	Auglis bumbieris		100	45,00	0,84	0,06	11,76	0,12
				936,057	44,99	47,138	215,378	0,12
10,03	Brokastis							2,39
	Rīsu gaļete		20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Vārīta ola	O	40	101,30	1,31	5,20	9,20	0,35
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	77,00	1,00	0,00	18,26	0,07
	Pusdienas							0,00
	Dārzeņu zupa ar nūdelēm(bezglutēna)		150	71,44	2,86	3,99	3,20	0,26
	C/g teftelis ar vārītiem kartupeļiem		50/120	315,20	16,64	19,27	29,20	0,81
	Rabarberu dzēriens		200	45,00	0,53	2,04	10,20	0,07
	Dārzeņu salāti		50	45,20	0,50	2,04	5,20	0,18
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Rīsu gaļete		2gb	145,00	11,30	16,00	23,00	0,30
	Augļu tēja ar cukuru		200	51,47	0,13	0,03	12,74	0,07
	Auglis ābols		80	35,80	0,28	0,10	7,90	0,16
	KOPĀ			1019,41	37,13	54,93	135,92	2,39
								0,00
11.03.	Brokastis							0,00
	Prosas biezputra(bez piena) ar ievārījumu		150/10	165,2	4,2	2,2	30	0,27
	Rīsu gaļete		20	8,02	1,31	4,20	6,20	0,09
	Zāļu tēja ar cukuru		200	71,44	1,84	1,61	12,42	0,07
	Pusdienas							0,00
	Biešu zupa		150	71,44	2,86	3,99	3,20	0,26
	Cepts v/g šķiņķītis, vārīti rīsi		50/20/120	325,20	14,39	18,00	25,30	0,87
	Kāļu- burkānu-ābolu salāti		50	33	0,49	1,5	4,34	0,16
	Aukstā piparmētru tēja ar cukuru		200	34,20	0,19	1,20	14,20	0,07
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Launags							0,00
	Kellogs pārslas(bez glutēna) ar ievārījumu		30/20	177,00	2,00	13,00	11,00	0,45
	Auglis ābols		100	0,30	0,63	0,18	75,00	0,12
	KOPĀ			926,99	39,10	46,12	190,13	2,39
12.03.	kukurūzas pārslu biezputra(bez piena) ar ievārījumu		150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,26
	Augļu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Rīsu gaļete		20/7	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Pusdienas							0,00
	Skābeņu zupa ar olu(bez putraimēm)	O	150	129,00	4,50	2,30	15,20	0,33
	C/g gulašs ungāru gaumē(bez miltiem, bez krējuma)		50/20/120	321,00	7,50	15,00	28	0,73
	Biešu salāti ar augu eļļu		50	51,79	0,53	4,20	6,30	0,11
	upeņu dzēriens		200	51,79	0,53	0,00	6,30	0,07
	Rīsu gaļete		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,02
	Vārīta ola,rīsu gaļete		50/20	8,6	6,5	12,2	35	0,47
	Kumelīšu tēja ar cukuru		200	53,2	0,1	0,0	12,3	0,07
	Auglis mandarīns		80	26,0	0,2	0,2	6,2	0,16
				995,57	22,37	44,89	166,82	2,39
13.03.	Brokastis							0,00
	Rīsu gaļete		20	90,81	1,31	6,02	8,54	0,09
	Griķu pārslu biezputra(bez piena) ar ievārījumu		150/10	195,00	6,38	4,70	28,20	0,27

Mežrozīšu tēja ar cukuru		200	2,1	1,6	9,2	53	0,07
Pusdienas							0,00
Bezglutēna kellogs pārslas ar ievārijumu		30/20	206,00	1,20	5,20	24,00	0,26
Cepta heka fileja (bez miltiem) olā ar vāriem kartupeļiem	ZO	50/120	285,20	15,00	16,20	28,20	0,79
Aukstā "Karkadē" tēja ar cukuru		200	51,79	0,53	0,00	5,30	0,07
Svaigais gurķis		30	0,9	0,9	0,1	1,2	0,12
Rīsu galate		20	41,19	1,26	0,25	8,47	0,00
Sakņu salāti ar augu eļļu, rīsu gaļete		100/20	9,0	8,2	5,6	145	0,51
Auglis ābols		100	62,00	0,36	0,00	16,80	0,12
Augļu tēja ar cukuru		200	0,1	0,0	8,3	35	0,07
			944,09	36,76	55,57	353,72	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:

## Pumpuru vidusskola Launaga ēdienkarte

No 09.03.2020.-13.03.20202.

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars		Cena LVL	Cena EUR (ar PVN)
	Ierģē	(g±10%)		
09.03.				
Plānā pankūka ar krējumu	KP	okt.75	140/30	0,35
Piena dzēriens Rasēns	P	200	51,47	0,65
kopā				1,00
10.03.				
Launags				
Karstmaize	KP	2gb	5,9	0,68
Sula ābolu	P	200	51,47	0,32
kopa				57,4
kopā				1,00
11.03.				
Launags				
Kellogs ar pienu	P;K	40/200		0,67
Auglis bumbieris		120		0,33
kopā				1,00
12.03.				
Launags				
Biezpiena saņemums ar krējumu	P;K;O	100/20	1,2	0,68
Sēklu maize ar sviestu un pusķūpināto desu	PK	20/5/20		0,24
Augļu tēja ar cukuru		200	1,2	0,08
kopā				1,00
13.03.				
Launags				
Sula apelsīnu		200		0,32
Salāti Rasols, rudzu maize ar sviestu	KPO	100/20/5	140/30	0,68
kopā				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.