



# Ēdienkarte

Apstiprinu \_\_\_\_\_

/ Maija Kalniņa /

No

22-apr.-24

Līdz

26-apr.-24

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,  
Komplekss (1.-2. g.v.)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Auzu pārslu biezputra ar auzu pienu	*A01	140 gr. (+/- 10%)	3,8	2,3	21,5	129
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55
Melone	*A12	80 gr. (+/- 10%)	0,5	0,0	7,3	31
Tēja mežrozīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46
<b>Kopā :</b>			<b>6,1</b>	<b>2,8</b>	<b>54,2</b>	<b>262</b>

Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupu zupa	*A06	130 gr. (+/- 10%)	9,2	6,0	7,5	165
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,1	0,1	7,0	43
Ābolu - zemeņu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
Aveņu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	16,6	69
Mannas biezputra		40 gr. (+/- 10%)	1,5	1,0	5,7	38
<b>Kopā :</b>			<b>12,0</b>	<b>7,2</b>	<b>47,2</b>	<b>357</b>

Launags	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiena sierīņš Kārums	*A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,6	11,0	160
Ābols	*A12	80 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	8,0	35
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>5,4</b>	<b>10,6</b>	<b>19,0</b>	<b>195</b>

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar rīsiem	*A07	140 gr. (+/- 10%)	4,1	3,9	13,8	108
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Tēja kumelīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>8,4</b>	<b>7,6</b>	<b>33,8</b>	<b>243</b>

Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeli	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,6	20,6	103
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	8,6	6,3	0,3	120
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Ķīselis zemeņu (biezais)		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,8	44
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ābolu - aveņu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
<b>Kopā :</b>			<b>14,2</b>	<b>8,7</b>	<b>46,7</b>	<b>355</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu \_\_\_\_\_

/ Aģita Puzānova /

Launags		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pukķāposti			60 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	1,7	11
Graudu maize	*A01		25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65
Burkāns			60 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	3,8	19
Vāriņi cīsiņi	*A03,A06,A09,A10		40 gr. (+/- 10%)	5,1	11,1	1,5	123
<b>Kopā :</b>				8,8	11,9	20,0	217

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07		130 gr. (+/- 10%)	4,8	2,2	25,6	145
Ķiršu ievārījums			15 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	9,8	39
Kivi	*A12		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51
Tēja mežrozīšu			140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1,5	0,4	10,6	42
<b>Kopā :</b>				7,4	3,3	55,1	278

Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa			140 gr. (+/- 10%)	7,5	2,3	5,9	77
Rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77
Ābolu - avenu dzēriens			140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
Saldā ogu mērce	*A12		90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Putukrējums ar rudzu kraukšķiem	*A07		40 gr. (+/- 10%)	0,8	6,3	6,6	85
<b>Kopā :</b>				10,9	8,9	50,7	348

Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vāriņa ola	*A03		50 gr. (+/- 10%)	6,3	5,8	0,3	79
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07		33 gr. (+/- 10%)	2,0	4,7	12,3	96
Skolas Piens			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Salāti redīsu ar krējumu			50 gr. (+/- 10%)	0,3	2,5	0,4	26
<b>Kopā :</b>				8,6	12,9	13,0	200

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar kuskusu	*A01,A07		135 gr. (+/- 10%)	4,5	3,8	13,9	110
Baltmaize ar desu	*A01,A06,A07		40 gr. (+/- 10%)	3,0	5,6	10,1	93
Apelsīns	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Tēja kumelīšu			140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>				8,2	9,4	30,5	236

Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A07		140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,0	20,6	98
Zivs kotletebez siera	*A01,A03,A04		40 gr. (+/- 10%)	4,3	2,4	3,5	55
Jānogu ķīselis			40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	56
Krēms zefīra	*A07,A12		40 gr. (+/- 10%)	2,2	6,2	4,5	84
Gurķis			30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Ābolu - ķiršu dzēriens			140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
<b>Kopā :</b>				9,9	8,6	53,1	338

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu \_\_\_\_\_  
/ Aģita Puzānova /

Launags		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111	
Saldskābmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,1	8,4	8,2	111	
Augļu Tēja		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Tomāts		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5	
<b>Kopā :</b>			<b>9,6</b>	<b>16,5</b>	<b>10,6</b>	<b>228</b>	

Brokastis		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas	*A01,A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	3,7	2,3	18,4	110	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
<b>Kopā :</b>			<b>4,4</b>	<b>2,4</b>	<b>47,0</b>	<b>230</b>	

Pusdienas		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A07	140 gr. (+/- 10%)	5,6	7,5	0,0	90	
Kanēļa virpulītis		45 gr. (+/- 10%)	3,0	7,2	20,3	166	
Ābolu - zemeņu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
<b>Kopā :</b>			<b>9,8</b>	<b>18,9</b>	<b>33,1</b>	<b>351</b>	

Launags		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kellogs pārslas		25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	26,3	117	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	0,7	11,1	55	
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44	
<b>Kopā :</b>			<b>6,1</b>	<b>3,1</b>	<b>41,2</b>	<b>216</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	129,7	132,8	555,4	4053

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu \_\_\_\_\_  
/ Aģita Puzānova /