



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Maija Kalniņa /

No **22-apr.-24**Līdz **26-apr.-24**

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Pusdienu Komplekss (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupuņu zupa	*A06	210 gr. (+/- 10%)	14,9	9,7	12,1	266
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Aveņu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	21,4	89
Mannas biezputra	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,7	1,7	14,3	83
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			20,2	23,8	79,9	702

Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,9	30,9	154
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	14,0	10,5	4,6	210
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Ķīselis zemeņu (biezais)		50 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	55
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Kāpostu - burkānu salāti	*A12	20 gr. (+/- 10%)	0,2	1,5	2,1	25
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,3	3,2	7,9	69
Kopā :			25,3	22,8	87,2	711

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa		210 gr. (+/- 10%)	11,2	6,4	8,9	204
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Putukrējums ar rudzu kraukšķiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,6	10,2	8,7	149
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,0	2,7	0,0	25
Kopā :			20,7	23,7	71,6	673

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Ceturtdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,0	30,9	147
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111
Maltās galas mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	7,3	5,6	5,5	143
Krēms zefīra	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	2,8	7,7	5,6	105
Jāņogu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	16,9	70
Raibie salāti ar eļļu un citronu	*A12	50 gr. (+/- 10%)	1,1	0,1	1,8	13
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Kopā :			24,6	21,4	90,7	708

Piektdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar malto gaļu/sieru	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	16,8	6,9	37,8	346
Kanēļa virpulītis		80 gr. (+/- 10%)	5,4	12,8	36,0	295
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,0	44
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Kopā :			23,5	19,9	95,6	735

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	114,2	111,6	425,1	3529

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /