



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Maija Kalniņa /

No 22-apr.-24

Līdz 26-apr.-24

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (3.-6. g.v.)Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biežputra	*A01,A07	145 gr. (+/- 10%)	7,8	5,3	25,3	189
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Tēja mežrozīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Kopā :			10,3	14,0	59,8	404

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupuņu zupa	*A06	145 gr. (+/- 10%)	10,3	6,7	8,3	184
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
Ābolu - zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Aveņu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	21,4	89
Mannas biežputra		50 gr. (+/- 10%)	1,8	1,3	9,3	57
Kopā :			13,8	16,4	58,7	501

Launags	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sieriņš Kārums	*A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,6	11,0	160
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			5,5	10,6	21,0	204

Brokastis	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,3	4,2	14,8	115
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			9,0	8,5	34,8	262

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	14,0	10,5	4,6	210
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
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
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Ābolu - aveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Kopā :			20,0	13,0	56,5	471

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pukķāposti			60 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	1,7	11
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07		35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Burkāns			60 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	3,8	19
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10		50 gr. (+/- 10%)	6,4	13,9	1,9	154
Kopā :				10,1	18,8	20,4	285

Brokastis		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07		150 gr. (+/- 10%)	5,6	4,0	29,5	180
Ķiršu ievārījums			20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53
Melone	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Tēja mežrozīšu			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07		33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Kopā :				8,0	12,7	63,5	392

Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa			150 gr. (+/- 10%)	8,0	2,5	6,4	82
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
Ābolu - avenu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Saldā ogu mērce	*A12		90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Putukrējums ar rudzu kraukšķiem	*A07		50 gr. (+/- 10%)	1,0	7,8	8,2	106
Kopā :				11,0	18,7	49,5	426

Launags		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīta ola	*A03		50 gr. (+/- 10%)	6,3	5,8	0,3	79
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07		35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Salāti redisu ar krējumu			80 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Skolas Piens			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :				8,9	14,7	14,0	221

Brokastis		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar kuskusu	*A01,A07		150 gr. (+/- 10%)	5,0	4,2	15,5	122
Baltmaize ar desu	*A01,A06,A07		40 gr. (+/- 10%)	3,0	12,7	10,2	158
Apelsīns	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Tēja kumelīšu			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :				8,7	17,0	32,1	313

Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A07		150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,0	22,1	105
Zivs kotletebez siera	*A01,A03,A04		60 gr. (+/- 10%)	6,4	3,6	5,2	82
Jānogu ķīselis			50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	16,9	70
Krēms zefīra	*A07,A12		50 gr. (+/- 10%)	2,8	7,7	5,6	105
Raibie salāti ar eļļu un citronu	*A12		50 gr. (+/- 10%)	1,1	0,1	1,8	13
Gurķis			50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
Ābolu - ķiršu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Krējums	*A07		20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :				14,7	15,5	64,3	467

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags		11	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		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1	
Tomāts		40 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	1,0	7	
Kopā :			9,7	16,5	10,9	230	

Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	4,5	2,8	26,6	150	
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	
Kopā :			5,2	2,8	55,2	270	

Pusdienas		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A07	150 gr. (+/- 10%)	6,0	8,1	0,0	97	
Kanēļa virpulītis		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314	
Ābolu - zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Kopā :			12,4	21,8	51,2	467	

Launags		13	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	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Kopā :			7,0	7,0	56,0	317	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	154,1	208,1	648,1	5230

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /