



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Maija Kalniņa /

No

22-apr.-24

Līdz

26-apr.-24

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Pusdienu Komplekss (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa	*A06	230 gr. (+/- 10%)	16,3	10,7	13,2	292
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
Krējums	*A07	25 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	0,8	51
Aveņu ķīselis		60 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	25,7	107
Mannas biezputra	*A01,A07	85 gr. (+/- 10%)	3,8	2,4	20,3	118
Bumbieris		120 gr. (+/- 10%)	0,5	0,0	11,5	51
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,0	5,5	0,1	50
Kopā :			24,0	23,9	99,7	813

Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,9	32,4	162
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	18,6	14,0	6,2	280
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,2	2,5	4,8	55
Ķīselis zemeņu (biezais)		65 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	17,5	72
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	65 gr. (+/- 10%)	2,9	4,1	10,2	90
Kopā :			31,5	27,8	97,5	836

Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa		230 gr. (+/- 10%)	12,3	7,0	9,8	223
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	95 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	16,1	70
Putukrējums ar rudzu kraukšķiem	*A07	65 gr. (+/- 10%)	7,2	13,3	11,4	193
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Banāns	*A12	120 gr. (+/- 10%)	1,1	0,0	16,1	72
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
Kopā :			24,3	32,9	82,1	818

Sastādīja _____

/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____

/ Aģita Puzānova /

Ceturtdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,4	154	
Biezpiens ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	12,3	12,1	2,3	167	
Maltās galas mērce	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	8,5	6,5	6,4	167	
Krēms zefīra	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,4	9,2	6,7	126	
Jāņogu ķīselis		60 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	20,3	84	
Raibie salāti ar eļļu un citronu	*A12	50 gr. (+/- 10%)	1,1	7,4	1,8	88	
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 :			30,7	35,3	98,4	903	

Piektdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu/sieru	*A01,A07	230 gr. (+/- 10%)	21,5	12,7	42,3	442	
Kanēļa virpulītis		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314	
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Paprika		60 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	1,7	12	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Kopā :			29,2	26,5	110,3	890	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	139,6	146,4	487,9	4261

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /