

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,  
Speciālais komplekss (Nr.1)Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biežputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	8,1	5,5	26,2	196
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		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
<b>Kopā :</b>			<b>10,5</b>	<b>14,2</b>	<b>60,7</b>	<b>410</b>

Pusdienas	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu zupa	*A06	150 gr. (+/- 10%)	10,6	7,0	8,6	190
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	0,8	9,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>14,1</b>	<b>16,2</b>	<b>59,0</b>	<b>503</b>

Launags	9	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
Augļu Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
<b>Kopā :</b>			<b>7,6</b>	<b>15,6</b>	<b>34,6</b>	<b>308</b>

Brokastis	3	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
<b>Kopā :</b>			<b>9,0</b>	<b>8,5</b>	<b>34,8</b>	<b>262</b>

Pusdienas	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	11,6	8,8	3,9	175
Auzu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,8	7,7	42
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
<b>Kopā :</b>			<b>16,0</b>	<b>10,3</b>	<b>60,1</b>	<b>439</b>

Launags		9	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
<b>Kopā :</b>				10,1	18,8	20,4	285

Brokastis		3	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
Kivi	*A12		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51
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
<b>Kopā :</b>				8,4	13,3	63,5	404

Pusdienas		6	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
<b>Kopā :</b>				11,0	18,7	49,5	426

Launags		11	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
Augļu Tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
<b>Kopā :</b>				8,9	14,7	14,5	223

Brokastis		3	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
<b>Kopā :</b>				8,7	17,0	32,1	313

Pusdienas		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A07		150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110
Zivs kotletebez siera	*A01,A03,A04		45 gr. (+/- 10%)	4,8	2,7	3,9	61
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	7,4	1,8	88
Gurķis			30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
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
<b>Kopā :</b>				12,9	22,5	62,7	524

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

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

Launags		12	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	
<b>Kopā :</b>			<b>9,7</b>	<b>16,5</b>	<b>10,9</b>	<b>230</b>	

Brokastis		6	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	
Auzu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	15,4	84	
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
<b>Kopā :</b>			<b>6,4</b>	<b>4,4</b>	<b>70,6</b>	<b>354</b>	

Pusdienas		8	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	
<b>Kopā :</b>			<b>12,4</b>	<b>21,8</b>	<b>51,2</b>	<b>467</b>	

Launags		14	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	
Auzu dzēriens		80 gr. (+/- 10%)	0,5	0,6	6,2	34	
<b>Kopā :</b>			<b>5,2</b>	<b>5,9</b>	<b>58,8</b>	<b>312</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	150,9	218,4	683,4	5461

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

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