



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 13-maijs-24

Līdz 17-maijs-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	*A01,A07	135 gr. (+/- 10%)	7,3	4,3	22,0	164
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		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
Kopā :			9,5	4,8	54,8	298

Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar makaroniem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	7,5	4,2	9,1	105
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77
Jogurta krēms	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	2,2	5,9	6,7	89
Zemeņu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	14,2	58
Ābolu - ķiršu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
Kopā :			11,9	10,3	53,1	371

Launags	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena plācenīši	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	8,8	6,9	3,4	114
Krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	2,0	0,3	20
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			9,1	8,9	3,8	134

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,2	2,7	21,1	135
Graudu maize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,8	3,7	11,9	107
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Tēja mežrozīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0
Kopā :			10,7	6,4	39,4	276

Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,0	20,6	98
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Jānogu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	6,3	26
Kakao krēms	*A07	40 gr. (+/- 10%)	2,9	6,0	6,5	92
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ābolu - ķiršu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
Kopā :			6,8	10,1	45,7	307

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

Launags		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Balto redīsu salāti	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0,7	2,4	2,2	33	
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	43 gr. (+/- 10%)	5,5	11,9	1,6	132	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65	
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			8,2	15,2	17,2	232	

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezputra rīsu ar aprikožu ievārījumu	*A07	130 gr. (+/- 10%)	5,0	4,4	32,0	188	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Tēja mežrozīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87	
Kopā :			7,4	8,6	52,4	315	

Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa	*A03,A07	135 gr. (+/- 10%)	10,2	4,8	4,1	129	
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	0,9	5,6	5,6	84	
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Aveņu ķīselis (biezais)	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	8,3	33	
Piena ķīselis	*A07	40 gr. (+/- 10%)	1,2	1,0	7,5	44	
Kopā :			13,0	15,3	26,5	335	

Launags		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Baltmaize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,0	0,8	20,2	80	
Zemeņu ievārījums		25 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	17,0	69	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			3,1	0,8	37,2	149	

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar kuskusu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	4,7	4,0	14,4	114	
Baltmaize ar sieru	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	11,8	11,0	160	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Tēja kumelīšu ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			10,2	15,7	35,5	318	

Pusdienas		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	140 gr. (+/- 10%)	3,0	1,5	19,2	106	
Zivs kotletebez siera	*A01,A03,A04	45 gr. (+/- 10%)	4,8	2,7	3,9	61	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Ķiršu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	1,1	0,1	12,0	53	
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	
Kopā :			11,6	6,0	50,1	308	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera karbonāde	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	6,4	6,4	7,3	113	
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0,7	1,1	1,3	18	
Tēja aveņu ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51	
Kopā :			8,2	8,1	18,2	183	

Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	85 gr. (+/- 10%)	8,8	8,9	1,5	123	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,5	0,4	10,6	42	
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4	
Tēja aveņu ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44	
Kopā :			11,0	9,4	23,1	214	

Pusdienas		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Griķi		140 gr. (+/- 10%)	4,2	1,2	21,2	112	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	4,3	2,7	0,4	70	
Ābolu - zemeņu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Cepumi "Cukuriņš"	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	2,9	14,0	88	
Lakto	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84	
Kopā :			14,1	8,9	59,6	408	

Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Magoņu - Bulciņa	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,0	5,5	15,7	148	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			2,6	5,5	24,8	186	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	137,5	134,1	541,5	4034

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /