

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (1.-2. g.v.)Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar pērļu grūbām			140 gr. (+/- 10%)	4,9	3,3	17,7	120
Baltmaize ar sieru	*A01,A07		48 gr. (+/- 10%)	3,8	12,1	0,1	124
Vīnogas	*A12		80 gr. (+/- 10%)	0,5	0,0	12,0	51
Tēja kumelīšu			140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :				9,1	15,4	29,9	297
Pusdienas		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar vistu	*A07		130 gr. (+/- 10%)	5,4	1,8	49,4	235
Piens	*A07		70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Dzērveņu uzpūtenis	*A01		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,0	39
Ābolu dzēriens			140 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	8,3	34
Marinēts gurķītis			30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Paprika			20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Kopā :				9,0	3,7	71,8	358
Launags		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07		60 gr. (+/- 10%)	7,7	4,1	0,9	71
Graudu maize	*A01		25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65
Tēja piparmētru ar cukuru			140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Tomāts			60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,6	10
Kopā :				10,3	5,0	15,9	148
Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
5graudu pārslu biezputra ar zemeņu ievārījumu	*A01,A07		140 gr. (+/- 10%)	5,4	2,9	25,5	155
Apelsīns	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Tēja mežrozīšu			140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07		33 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46
Kopā :				7,8	3,3	43,6	235
Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka	*A06		140 gr. (+/- 10%)	5,8	3,1	6,4	109
Ābolu - zemeņu dzēriens			140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
Saldā ogu mērce	*A12		90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Putukrējums ar augļiem	*A07,A12		40 gr. (+/- 10%)	0,8	4,8	8,7	83
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07		25 gr. (+/- 10%)	1,2	7,0	7,0	105
Kopā :				8,4	14,9	47,9	405

Launags		8	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	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87	
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			8,5	10,1	12,4	172	

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	140 gr. (+/- 10%)	4,1	3,9	13,8	108	
Graudu maize ar sieru	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	5,8	4,8	13,0	115	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Augļu Tēja		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Kopā :			10,3	8,7	36,5	265	

Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biežputra	*A07	140 gr. (+/- 10%)	3,0	0,4	19,2	96	
Vārīti cisiņi	*A03,A06,A09,A10	40 gr. (+/- 10%)	5,1	11,1	1,5	123	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Kīselis ķiršu (biezais)		40 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	8,3	40	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Kāpostu - burkānu salāti	*A12	50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,0	1,8	9	
Ābolu - zemeņu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Kopā :			12,8	13,4	45,7	356	

Launags		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,1	2,8	6,6	57	
Graudu maize ar desu	*A01,A06,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,0	5,5	10,4	100	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Tēja piparmētru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Kopā :			4,9	8,3	23,4	191	

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,0	0,9	17,7	91	
Aprikožu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,2	53	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,5	0,4	10,6	42	
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51	
Kopā :			5,6	2,0	50,6	237	

Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	135 gr. (+/- 10%)	10,4	4,2	24,0	214	
Ābolu - aveņu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	8,5	34	
Biezpiena sierīņš Kārums	*A07	40 gr. (+/- 10%)	4,6	9,4	9,8	142	
Gurķis		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Kopā :			15,5	13,8	43,3	398	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kellogs pārslas		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,3	21,0	93
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	0,0	4,1	0,0	37
Kopā :			3,6	6,1	24,4	169

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	105.9	104.6	445.5	3230

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /