

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (1.-2. g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Auzu pārslu biezputra ar ķiršu ievārijumu	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	5,5	3,4	16,8	125
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%)	1,7	0,5	11,6	46
Kopā :			7,8	3,9	37,7	211

Pusdienas	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa	*A06	135 gr. (+/- 10%)	9,2	7,3	7,5	174
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Apelsīnu ūdens	*A12	140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,5	7
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	8,4	39
Mannas biezputra	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,5	0,7	5,7	35
Kopā :			13,0	8,2	33,6	320

Launags	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiena sierīnš Kārums	*A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,6	11,0	160
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Graudu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65
Kopā :			7,6	11,5	34,0	269

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar rīsiem	*A07	140 gr. (+/- 10%)	4,0	2,6	12,8	91
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Tēja kumelīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			8,4	6,3	30,0	221

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļi	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,6	20,6	103
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	4,7	5,2	2,2	99
Krēms zefīra	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	2,6	6,2	4,5	86
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	12,1	50,9	390

Launags		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Salāti kāpostu ar gurķi un dillēm	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0,6	0,8	1,4	15	
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	45 gr. (+/- 10%)	9,6	3,6	3,8	88	
Graudu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65	
Karameļu tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			12,3	5,3	18,6	169	

Brokastis		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07	135 gr. (+/- 10%)	5,0	2,3	25,1	145	
Ķiršu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53	
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44	
Tēja mežrozīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74	
Kopā :			5,4	10,6	48,3	316	

Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa		140 gr. (+/- 10%)	7,3	4,3	5,1	132	
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77	
Ābolu - avenu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Ķīselis ķiršu (biezais)		40 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	8,3	40	
Kopā :			13,2	6,3	39,8	330	

Launags		9	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	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Salāti redīsu ar krējumu		60 gr. (+/- 10%)	0,4	3,0	0,5	31	
Kopā :			8,5	13,0	12,0	196	

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	135 gr. (+/- 10%)	5,9	2,6	21,8	136	
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Tēja kumelīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kopā :			10,3	6,2	39,0	265	

Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,0	20,6	98	
Vistas gabaliņi dārzeņu mērcē	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	6,7	2,1	4,5	65	
Jānogu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	56	
Zemeņu krēms	*A07	40 gr. (+/- 10%)	2,4	5,1	7,4	86	
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6	
Ābolu - ķiršu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Kopā :			12,6	7,3	57,4	353	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7,7	4,1	0,9	71	
Saldskābmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,1	8,4	8,2	111	
Augļu Tēja		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Tomāts		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5	
Kopā :			9,0	12,5	10,0	187	

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,8	3,5	18,1	117	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Kopā :			3,6	3,6	38,0	205	

Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A07	140 gr. (+/- 10%)	5,6	7,5	0,0	90	
Kanēļa virpulītis		40 gr. (+/- 10%)	2,7	6,4	18,0	148	
Ābolu - zemeņu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			9,5	18,1	30,9	332	

Launags		7	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	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Kopā :			6,1	7,0	42,7	257	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	138,9	131,7	522,7	4022

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /