



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Maija Kalniņa /

No 07-maijs-24

Līdz 10-maijs-24

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Pusdienu Komplekss (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs	*A07	190 gr. (+/- 10%)	18,7	10,5	73,0	538
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	65 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	11,7	51
Ābolu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	10,7	44
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Kopā :			24,1	16,7	110,7	769

Trešdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Soļanka	*A06	220 gr. (+/- 10%)	10,9	10,9	10,0	231
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Putukrējums ar biezpienu	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	5,6	12,7	4,5	155
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			19,4	27,8	62,3	643

Ceturtdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biezputra	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,5	0,6	28,7	144
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	60 gr. (+/- 10%)	7,7	16,6	2,2	184
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Kīselis ķiršu (biezais)		50 gr. (+/- 10%)	1,9	0,1	10,4	50
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Kāpostu - burkānu salāti	*A12	60 gr. (+/- 10%)	0,6	4,6	6,3	75
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Kopā :			19,1	28,0	80,1	659

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Piektdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar malto gaļu	*A01	210 gr. (+/- 10%)	16,4	6,6	38,6	340
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Biezpiena sierīņš Kārums	*A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,6	11,0	160
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			23,3	21,3	73,9	641

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	85,9	93,7	327,1	2712

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /