



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Maija Kalniņa /

No 13-maijs-24

Līdz 17-maijs-24

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	11,3	6,3	13,7	158
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	1,6	9,8	9,8	147
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Jogurta krēms	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	2,8	7,4	8,4	111
Zemeņu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	17,8	72
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Banāns	*A12	80 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	10,7	48
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 :			17,5	27,4	84,6	675

Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeli	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,0	30,9	147
Gulašs	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	14,7	9,1	5,4	248
Ķīselis rabarberu		60 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	11,7	47
Kakao krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	3,7	7,5	8,1	115
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Balto redīsu salāti	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,4	1,5	1,3	21
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
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42
Kopā :			24,4	22,2	82,3	722

Trešdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeļu zupa	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	16,0	10,0	7,0	227
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Aveņu ķīselis (biezais)	*A01	65 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	16,7	70
Piena ķīselis	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,8	1,4	11,2	65
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,0	5,5	0,1	50
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			22,1	21,2	70,0	629

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Ceturtdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biežputra	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,6	2,2	28,8	159	
Zivs kotlete ar sieru	*A01,A03,A04,A07	70 gr. (+/- 10%)	14,7	10,4	6,3	182	
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44	
Ķiršu ķīselis		60 gr. (+/- 10%)	1,7	0,1	18,0	80	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,1	2,8	6,6	57	
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Kopā :			26,3	21,5	87,9	662	

Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Griķi		200 gr. (+/- 10%)	6,0	1,7	30,2	161	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	8,5	6,5	6,4	167	
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Lakto	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84	
Cepumi "Cukuriņš"	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,8	3,7	17,5	110	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			22,1	18,0	95,2	688	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	112,4	110,3	420,1	3376

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /