

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (3.-6. g.v.)Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar pārļu grūbām		150 gr. (+/- 10%)	5,2	3,5	19,0	129
Baltmaize ar sieru	*A01,A07	48 gr. (+/- 10%)	5,5	12,6	11,7	171
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			11,3	16,1	45,9	364

Pusdienas	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs	*A07	140 gr. (+/- 10%)	13,8	7,8	53,8	397
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	70 gr. (+/- 10%)	0,8	0,1	12,6	55
Ābolu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	8,9	37
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Kopā :			17,7	9,7	80,4	538

Launags	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111
Graudu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65
Tēja piparmētru ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Tomāts		60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,6	10
Kopā :			10,9	9,0	16,6	189

Brokastis	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
5graudu pārslu biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5,8	4,4	21,7	156
Aprikožu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,2	53
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Tēja mežrozīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Kopā :			8,3	13,1	53,1	363

Pusdienas	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka	*A06	150 gr. (+/- 10%)	7,4	7,4	6,9	158
Ābolu - zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Putukrējums ar augļiem	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	1,0	5,9	10,9	104
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,9	11,1	11,2	168
Kopā :			10,9	24,6	55,5	541

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	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6	
Tēja aveņu ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			8,9	10,8	14,8	188	

Brokastis		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,3	2,8	14,8	102	
Graudu maize ar sieru	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	5,9	12,9	13,1	189	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Augļu Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1	
Kopā :			10,6	15,8	37,6	334	

Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biežputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,3	1,6	20,6	113	
Vārīti cisiņi	*A03,A06,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	6,4	13,9	1,9	154	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
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	30 gr. (+/- 10%)	0,3	2,3	3,1	38	
Ābolu - zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Kopā :			14,5	19,6	51,7	445	

Launags		8	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	45 gr. (+/- 10%)	3,5	13,5	11,8	180	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Tēja piparmētru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1	
Kopā :			5,3	16,3	24,8	270	

Brokastis		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,0	1,9	17,7	100	
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	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121	
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51	
Kopā :			5,8	11,1	51,7	325	

Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	11,7	4,7	27,6	243	
Ābolu - aveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Biezpiena sierīņš Kārums	*A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,6	11,0	160	
Gurķis		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Kopā :			17,4	15,4	50,8	454	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kellogs pārslas		25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	26,3	117
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Graudu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65
Kopā :			7,3	3,2	56,5	286

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	128,8	164,8	539,2	4298

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /