

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

Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Auzu pārslu biežputra	*A01,A07		140 gr. (+/- 10%)	7,5	4,5	24,4	177
Zemeņu ievārījums			20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55
Banāns	*A12		80 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	10,7	48
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 :				10,1	13,2	60,6	401
Pusdienas		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupuņu zupa	*A06		145 gr. (+/- 10%)	9,2	7,7	6,0	175
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
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
Mannas biežputra	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	1,8	0,8	9,6	54
Kopā :				13,0	17,0	50,5	466
Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiena sieriņš 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 ar sviestu	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87
Kopā :				7,3	14,9	32,2	292
Brokastis		2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar rīsiem	*A07		150 gr. (+/- 10%)	4,3	4,2	14,8	115
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			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :				8,7	7,9	32,0	245
Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeli	*A07		150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,0	22,1	105
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03		50 gr. (+/- 10%)	11,9	8,6	3,9	172
Ķiršu ķīselis			50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66
Krēms zefīra	*A07,A12		45 gr. (+/- 10%)	2,9	6,9	5,0	96
Marinēts gurķītis			30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ābolu - avenu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Kopā :				19,7	15,7	58,3	492

Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Salāti kāpostu ar gurķi un dillēm	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,9	1,3	2,0	23	
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	45 gr. (+/- 10%)	9,6	8,3	3,8	130	
Graudu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65	
Karamelu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			12,6	10,4	19,3	220	

Brokastis		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,6	2,6	27,9	161	
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		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 :			7,7	11,3	62,7	378	

Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa		150 gr. (+/- 10%)	8,0	4,6	6,4	146	
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77	
Ābolu - avenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Kakao ķīselis	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,4	1,2	24,1	118	
Kopā :			14,8	7,8	57,6	425	

Launags		13	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	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Salāti redīsu ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			8,9	14,7	14,0	221	

Brokastis		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,6	3,2	24,2	154	
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		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kopā :			11,0	6,9	41,4	283	

Pusdienas		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,0	22,1	105	
Vistas gabaliņi dārzeņu mērcē	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	8,4	5,2	5,6	105	
Jānogu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	16,9	70	
Zemeņu krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	3,0	6,3	9,2	108	
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4	
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Kopā :			14,9	11,6	65,6	436	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111	
Saldskābmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,1	8,4	8,2	111	
Augļu Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1	
Tomāts		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5	
Kopā :			9,6	16,5	10,6	228	

Brokastis		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	4,3	5,3	27,2	176	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
Baltmaize	*A01	23 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46	
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
Kopā :			6,7	5,8	67,4	341	

Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A07	150 gr. (+/- 10%)	6,0	8,1	0,0	97	
Kanēļa virpulītis		80 gr. (+/- 10%)	5,4	12,8	36,0	295	
Ābolu - zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
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 :			12,6	25,0	49,6	489	

Launags		8	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	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44	
Kopā :			6,4	7,3	43,1	263	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	164,0	185,8	665,1	5179

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /