



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Maija Kalniņa /

No 07-maijs-24

Līdz 10-maijs-24

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Pusdienu Komplekss (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs	*A07	220 gr. (+/- 10%)	21,2	12,2	82,6	613	
Krējums	*A07	25 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	0,8	51	
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,2	2,5	4,8	55	
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	80 gr. (+/- 10%)	0,9	0,1	14,4	63	
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	
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	10 gr. (+/- 10%)	0,5	2,8	2,8	42	
Kopā :			28,0	22,7	126,9	919	
Trešdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka	*A06	240 gr. (+/- 10%)	11,9	11,9	11,0	252	
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	
Putukrējums ar biezpienu	*A07,A12	75 gr. (+/- 10%)	7,0	15,8	5,7	193	
Saldā ogu mērce	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	16,9	74	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Banāns	*A12	120 gr. (+/- 10%)	1,1	0,0	16,1	72	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,0	2,7	0,0	25	
Kopā :			23,6	34,8	78,4	802	
Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,7	0,6	30,1	151	
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	90 gr. (+/- 10%)	11,5	25,0	3,3	277	
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,2	2,5	4,8	55	
Ķīselis ķiršu (biezais)		60 gr. (+/- 10%)	2,3	0,1	12,5	60	
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 :			24,2	36,8	85,7	779	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Piektdiena		11	Svars		Uzturvērtības porcijā			
					Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	230 gr. (+/- 10%)	17,9	7,2	42,3	372		
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		
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7		
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4		
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60		
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41		
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0		
Graudu maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,5	1,0	15,6	78		
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,0	4,1	0,0	37		
Kopā :			27,8	27,0	98,2	813		

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	103,7	121,3	389,1	3313

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /