



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 20-maijs-24

Līdz 24-maijs-24

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupuņu zupa	*A06	240 gr. (+/- 10%)	15,6	12,8	12,5	302
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Mannas biezputra	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	4,0	2,9	21,1	127
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,0	4,1	0,0	37
Kopā :			23,7	24,1	87,3	760

Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,9	32,4	162
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	19,1	13,8	6,2	275
Ķiršu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66
Krēms zefīra	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	3,2	7,7	5,6	107
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	70
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
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	1,3	2,5	28
Kopā :			31,7	32,4	93,2	854

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa		220 gr. (+/- 10%)	11,8	6,7	9,3	213
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,2	2,5	4,8	55
Kakao ķīselis	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	3,1	1,6	31,4	153
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
Kopā :			22,1	23,3	87,7	741

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,9	32,4	162	
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111	
Vistas gabaliņi dārzeņu mērcē	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	10,0	3,2	6,7	98	
Krēms zefīra	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,9	9,2	6,7	128	
Jānogu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	22,0	91	
Raibie salāti ar eļļu un citronu	*A12	60 gr. (+/- 10%)	1,4	8,9	2,1	95	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
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	
Kopā :			29,5	34,3	91,9	814	

Piektdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu/sieru	*A01,A07	215 gr. (+/- 10%)	20,1	11,9	39,5	411	
Kanēļa virpulītis		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314	
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Paprika		60 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	1,7	12	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Kopā :			27,5	25,7	103,2	837	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	134.5	139.8	463.3	4007

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /