

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,  
Speciālais komplekss (Nr.1)Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar pārļu grūbām			150 gr. (+/- 10%)	5,2	3,5	19,0	129
Baltmaize ar sieru	*A01,A07		40 gr. (+/- 10%)	4,6	10,5	9,8	142
Vīnogas	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Tēja kumelīšu			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>				10,4	14,0	43,9	336
Pusdienas		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs	*A07		140 gr. (+/- 10%)	13,8	7,8	53,8	397
Auzu dzēriens			100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,8	7,7	42
Dzērveņu uzpūtenis	*A01		60 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	10,8	47
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
<b>Kopā :</b>				15,9	8,7	82,9	534
Launags		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / 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
<b>Kopā :</b>				10,9	9,0	16,6	189
Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
5graudu pārslu biežputra	*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
<b>Kopā :</b>				8,3	13,1	53,1	363
Pusdienas		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / 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		30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
<b>Kopā :</b>				10,4	21,8	52,7	499

Launags		10	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	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
<b>Kopā :</b>			<b>8,9</b>	<b>10,8</b>	<b>14,3</b>	<b>186</b>	

Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,3	4,2	14,8	115	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>10,6</b>	<b>17,2</b>	<b>37,6</b>	<b>347</b>	

Pusdienas		6	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	
Auzu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,8	7,7	42	
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	60 gr. (+/- 10%)	0,6	4,6	6,3	75	
Ābolu - zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
<b>Kopā :</b>			<b>13,2</b>	<b>21,0</b>	<b>59,2</b>	<b>486</b>	

Launags		9	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	50 gr. (+/- 10%)	3,8	15,0	13,1	200	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Tēja piparmētru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1	
<b>Kopā :</b>			<b>5,7</b>	<b>17,8</b>	<b>26,1</b>	<b>290</b>	

Brokastis		3	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	
Auzu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	15,4	84	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>7,0</b>	<b>12,7</b>	<b>67,1</b>	<b>409</b>	

Pusdienas		6	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	
<b>Kopā :</b>			<b>17,4</b>	<b>15,4</b>	<b>50,8</b>	<b>454</b>	

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu \_\_\_\_\_  
/ Aģita Puzānova /

Launags	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Kellogs pārslas</b>		25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	26,3	117
<b>Auzu dzēriens</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,8	7,7	42
<b>Banāns</b>	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
<b>Graudu maize</b>	*A01	25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65
<b>Kopā :</b>			<b>5,3</b>	<b>2,0</b>	<b>60,3</b>	<b>284</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	124,0	163,6	564,6	4377

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu \_\_\_\_\_  
/ Agita Puzānova /