



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 19-nov.-24

Līdz 22-nov.-24

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (1.-2. g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	3,8	3,0	7,7	74	
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	3,5	3,5	10,2	91	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Tēja kumelīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kopā :			8,0	6,5	27,2	204	
Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs ar vistu	*A07	130 gr. (+/- 10%)	10,7	3,6	49,4	274	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Kakao ķīselis	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	0,9	6,9	40	
Ābolu - avenu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Kopā :			14,7	6,3	71,9	406	
Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	60 gr. (+/- 10%)	3,4	5,2	4,9	87	
Graudu maize ar sieru	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	5,8	4,8	13,0	115	
Tēja piparmētru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			9,3	10,0	18,1	203	
Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kuskusa biezputra ar auzu pienu	*A01	140 gr. (+/- 10%)	3,4	0,5	21,0	105	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Tēja karkade ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,7	3	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,3	6,6	8,9	91	
Kopā :			5,4	7,1	36,9	232	
Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	8,3	4,8	7,4	147	
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	0,9	5,6	5,6	84	
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4	
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67	
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	7,9	5,2	106	
Kopā :			13,5	18,3	33,8	408	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Baltmaize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,0	0,8	20,2	80
Zemeņu ievārījums		35 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	23,8	96
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			3,1	0,9	44,0	177

Brokastis	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar pērļu grūbām		140 gr. (+/- 10%)	4,9	2,7	17,7	115
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,5	0,4	10,6	42
Bumbieris		80 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	7,7	34
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :			7,2	3,2	37,3	199

Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biežputra	*A07	140 gr. (+/- 10%)	3,0	0,4	19,2	96
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	40 gr. (+/- 10%)	5,1	11,1	1,5	123
Jogurta krēms	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	2,2	5,9	6,7	89
Jānogu ķīselis (biezais)		40 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	12,8	53
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ābolu - ķiršu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
Kopā :			10,9	17,5	51,8	410

Launags	1	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	40 gr. (+/- 10%)	3,1	12,0	10,5	160
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			4,2	14,8	17,0	217

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Omlete	*A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	9,4	9,4	1,6	129
Baltmaize	*A01	23 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kakao ar pienu	*A07	140 gr. (+/- 10%)	3,2	2,6	6,8	64
Kopā :			14,5	12,5	20,6	243

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	12,1	7,2	29,0	274
Ābolu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	8,3	34
Ķīselis no žāvētiem augļiem	*A12	50 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	7,7	31
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Kopā :			15,0	9,1	49,5	385

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Zirnīši		40 gr. (+/- 10%)	0,2	2,1	3,6	28
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			3,0	11,1	17,8	174

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: 1

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	108,7	117,2	425,9	3256

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /