



# Ēdienkarte

Apstiprinu \_\_\_\_\_

/ Baiba Pilskalne /

No **19-nov.-24**Līdz **22-nov.-24**

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,  
Pusdienu Komplekss (1.-4. kl.)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs	*A07	180 gr. (+/- 10%)	17,7	10,0	69,2	510
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Kakao ķīselis	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,4	1,2	15,9	85
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Tomāts		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
Paprika		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>24,0</b>	<b>17,3</b>	<b>104,7</b>	<b>745</b>

Trešdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	11,8	6,8	10,6	210
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
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
Putukrējums ar rudzu kraukšķiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,6	10,2	8,7	149
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>20,9</b>	<b>29,5</b>	<b>70,5</b>	<b>706</b>

Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļu biežputra	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,5	0,6	28,7	144
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	60 gr. (+/- 10%)	7,7	16,6	2,2	184
Jānogu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	16,9	70
Jogurta krēms	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	2,8	7,4	8,4	111
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	60 gr. (+/- 10%)	3,4	5,2	4,9	87
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Arbūzs		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,8	21
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>19,0</b>	<b>29,8</b>	<b>79,5</b>	<b>671</b>

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

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

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu</b>	*A07	210 gr. (+/- 10%)	18,2	10,9	43,5	411
<b>Ābolu - ķiršu dzēriens</b>		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
<b>Kellogs pārslas</b>		30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,4	31,5	140
<b>Piens</b>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
<b>Melone</b>	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
<b>Marinēts gurķītis</b>		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
<b>Paprika</b>		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
<b>Skolas Piens</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Skolas Ābols</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Krējums</b>	*A07	25 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	0,8	51
<b>Kopā :</b>			<b>24,8</b>	<b>18,4</b>	<b>103,9</b>	<b>750</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: 1%

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	88,7	95,0	358,6	2873

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

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