

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,  
Komplekss (3.-6. g.v.)Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,6	3,2	24,2	154	
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
<b>Kopā :</b>			<b>10,9</b>	<b>6,9</b>	<b>44,2</b>	<b>289</b>	
Pusdienas		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs	*A07	145 gr. (+/- 10%)	14,3	8,0	55,7	411	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Kakao ķīselis	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,4	1,2	9,9	61	
Ābolu - aveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
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>			<b>19,6</b>	<b>11,1</b>	<b>81,9</b>	<b>567</b>	
Launags		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	60 gr. (+/- 10%)	3,8	8,2	5,4	118	
Graudu maize ar sieru	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	5,8	4,8	13,0	115	
Tēja piparmētru ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
<b>Kopā :</b>			<b>9,7</b>	<b>13,0</b>	<b>18,9</b>	<b>235</b>	
Brokastis		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kuskusa biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	7,2	3,4	27,9	174	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Aveņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,4	54	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110	
<b>Kopā :</b>			<b>9,6</b>	<b>11,3</b>	<b>58,3</b>	<b>371</b>	
Pusdienas		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	8,8	5,1	7,9	157	
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77	
Ābolu - ķiršu 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 auzu pārslām	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	5,3	10,2	9,2	151	
<b>Kopā :</b>			<b>16,8</b>	<b>15,6</b>	<b>56,1</b>	<b>497</b>	

Launags	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Baltmaize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Zemeņu ievārijums		40 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	27,2	110
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>3,9</b>	<b>1,1</b>	<b>52,5</b>	<b>211</b>

Brokastis	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar pērļu grūbām		150 gr. (+/- 10%)	5,2	3,5	19,0	129
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
<b>Kopā :</b>			<b>7,7</b>	<b>12,2</b>	<b>41,3</b>	<b>297</b>

Pusdienas	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļu biežputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,2	1,0	20,5	108
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	6,4	13,9	1,9	154
Jogurta krēms	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	2,8	7,4	8,4	111
Jānogu ķīselis (biezais)		50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	16,1	67
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	9,1	37
<b>Kopā :</b>			<b>13,0</b>	<b>22,3</b>	<b>57,2</b>	<b>484</b>

Launags	2	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	45 gr. (+/- 10%)	3,5	13,5	11,8	180
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>4,6</b>	<b>16,3</b>	<b>18,4</b>	<b>237</b>

Brokastis	4	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		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Kakao ar pienu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,4	2,7	7,3	68
<b>Kopā :</b>			<b>15,6</b>	<b>12,7</b>	<b>36,4</b>	<b>314</b>

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13,0	7,8	31,0	294
Ābolu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	8,9	37
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
<b>Kopā :</b>			<b>15,9</b>	<b>9,6</b>	<b>52,1</b>	<b>407</b>

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

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

Launags	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Krējums</b>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
<b>Zirnīši</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,4	5,2	9,1	70
<b>Graudu maize ar sviestu</b>	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
<b>Tomāts</b>		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
<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>Kopā :</b>			<b>3,3</b>	<b>14,2</b>	<b>23,3</b>	<b>216</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	130,4	146,3	540,6	<b>4124</b>

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

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