

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Otrdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	19,7	11,1	76,9	566
Krējums	*A07	35 gr. (+/- 10%)	1,0	7,0	1,1	71
Piens	*A07	110 gr. (+/- 10%)	3,5	2,8	5,3	61
Kakao ķīselis	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	3,1	1,6	31,4	153
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>28,0</b>	<b>22,5</b>	<b>129,8</b>	<b>917</b>

Trešdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa	*A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	12,4	7,1	11,1	220
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Saldā ogu mērce	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	16,9	74
Putukrējums ar rudzu kraukšķiem	*A07	70 gr. (+/- 10%)	7,8	14,3	12,2	208
Banāns	*A12	120 gr. (+/- 10%)	1,1	0,0	16,1	72
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
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>24,9</b>	<b>34,0</b>	<b>85,2</b>	<b>834</b>

Ceturtdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biezputra	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,5	0,6	28,7	144
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	70 gr. (+/- 10%)	8,9	19,4	2,6	215
Jānogu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	22,0	91
Jogurta krēms	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,3	8,8	10,1	133
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	60 gr. (+/- 10%)	3,8	8,2	5,4	118
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>21,7</b>	<b>37,1</b>	<b>90,4</b>	<b>793</b>

Piektdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu</b>	*A07	220 gr. (+/- 10%)	19,1	11,4	45,5	431
<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	110 gr. (+/- 10%)	3,5	2,8	5,3	61
<b>Vīnogas</b>	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
<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>Krējums</b>	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,8	6,0	1,0	61
<b>Skolas Ābols</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Skolas Piens</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			26,8	20,7	113,5	822

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: 1%

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	101,5	114,3	418,8	3366

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

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