

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (1.-2. g.v.)Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biežputra ar ķiršu ievārījumu	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	5,5	3,4	15,4	119
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,3	6,6	8,9	91
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Tēja piparmētru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0
		Kopā :	7,4	10,0	33,5	250

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A06	130 gr. (+/- 10%)	8,9	7,0	7,1	167
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77
Apelsīnu ūdens	*A12	170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9
Kīselis ķiršu (biezais)		40 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	8,3	40
Kakao krēms	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0,9	6,0	6,0	81
		Kopā :	13,4	13,3	35,7	374

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera karbonāde	*A01,A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	5,4	5,3	6,3	95
Graudu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65
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 :	7,4	6,2	19,3	159

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar kuskusu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	4,7	2,8	13,2	98
Baltmaize ar sieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	4,6	10,5	9,8	142
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Tēja kumelīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
		Kopā :	10,0	13,2	29,4	274

Pusdienas	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,6	20,6	103
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	45 gr. (+/- 10%)	10,2	5,1	0,1	116
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	8,4	39
Krēms zefīra	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,5	7,0	0,6	67
Apelsīnu ūdens	*A12	170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9
		Kopā :	14,1	12,7	31,6	334

Launags		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Balto redīsu salāti	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0,7	2,4	2,2	33	
Zivs kotletebez siera	*A01,A03,A04	45 gr. (+/- 10%)	4,8	2,7	3,9	59	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87	
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			7,3	9,3	17,7	182	

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezputra rīsu ar aprikožu ievārījumu	*A07	135 gr. (+/- 10%)	5,1	2,5	30,2	164	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110	
tēja avenu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Kopā :			6,7	10,4	41,0	274	

Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa		140 gr. (+/- 10%)	7,4	4,3	5,5	134	
Saldskābmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	8,1	37	
Ābolu - ķiršu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Jānogu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	6,9	29	
Kakao krēms	*A07	40 gr. (+/- 10%)	2,9	6,0	6,4	91	
Kopā :			11,5	10,4	37,4	333	

Launags		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	40 gr. (+/- 10%)	5,1	11,1	1,5	123	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	0,7	11,1	56	
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0,7	1,0	1,1	15	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			7,5	12,8	13,8	194	

Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar pērļu grūbām		140 gr. (+/- 10%)	4,9	2,7	16,5	110	
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Tēja kumelīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kopā :			9,0	6,4	37,0	249	

Pusdienas		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,6	20,6	103	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	5,5	4,2	4,3	107	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Uzpūtenis ķiršu	*A01	50 gr. (+/- 10%)	2,2	0,1	5,7	32	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Kopā :			13,1	6,7	46,3	334	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Tomāts		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5	
Tēja kumelīšu ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			10,6	13,1	15,8	220	

Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas	*A01,A03,A07	45 gr. (+/- 10%)	3,2	4,0	20,4	132	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38	
Kopā :			4,1	4,0	42,1	225	

Pusdienas		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A07	140 gr. (+/- 10%)	5,6	7,5	0,0	90	
Kanēļa virpulītis		80 gr. (+/- 10%)	5,4	12,8	36,0	295	
Apelsīnu ūdens	*A12	170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Kopā :			11,7	20,5	39,6	406	

Launags		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena - banānu kokteilis	*A07,A12	180 gr. (+/- 10%)	3,7	2,5	12,2	88	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87	
Kopā :			5,5	6,7	23,4	176	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	139,4	155,6	463,6	3985

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /