

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

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamās  
 izmaiņas

Pirmdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupu zupa	*A06	200 gr. (+/- 10%)	14,1	10,8	13,3	268
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,2	7,0	7,0	105
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kiršu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	2,0	0,1	21,0	93
Kakao krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	3,7	7,5	8,1	115
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38
<b>Kopā :</b>			<b>22,4</b>	<b>29,3</b>	<b>71,6</b>	<b>714</b>

Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļi	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,9	30,9	154
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	16,7	12,1	5,4	241
Aveņu ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,1	69
Krēms zefīra	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,9	9,2	6,7	128
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Saldskābmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	8,1	37
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
<b>Kopā :</b>			<b>27,2</b>	<b>22,4</b>	<b>86,0</b>	<b>716</b>

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa		210 gr. (+/- 10%)	11,2	6,4	8,9	204
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Jānogu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	22,0	91
Kakao krēms	*A07	60 gr. (+/- 10%)	4,4	9,0	9,7	138
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>18,8</b>	<b>27,8</b>	<b>76,5</b>	<b>713</b>

Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Kartupeļi</b>	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,9	30,9	154	
<b>Biezpiens ar krējumu un lociņiem</b>	*A07	90 gr. (+/- 10%)	12,4	12,1	2,5	168	
<b>Piens</b>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44	
<b>Uzpūtenis ķiršu</b>	*A01	80 gr. (+/- 10%)	3,5	0,2	9,1	52	
<b>Marinēts gurķītis</b>		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
<b>Raibie salāti ar eļļu un citronu</b>	*A12	60 gr. (+/- 10%)	1,4	8,9	2,1	95	
<b>Ābolu - ķiršu dzēriens</b>		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
<b>Krējums</b>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
<b>Skolas Ābols</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
<b>Vīnogas</b>	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
<b>Kopā :</b>			<b>25,5</b>	<b>28,1</b>	<b>78,7</b>	<b>680</b>	

Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Makaroni</b>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	8,6	2,7	44,9	242	
<b>Kanēla virpulītis</b>		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314	
<b>Ābolu - zemeņu dzēriens</b>		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
<b>Marinēts gurķītis</b>		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
<b>Paprika</b>		60 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	1,7	12	
<b>Melone</b>	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
<b>Skolas Piens</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
<b>siers rīvets</b>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	2,5	2,6	0,0	33	
<b>Krējums</b>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
<b>Skolas Ābols</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
<b>Kopā :</b>			<b>19,1</b>	<b>23,1</b>	<b>109,3</b>	<b>742</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	113,0	130,7	422,1	3565

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

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