



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 09-dec.-24

Līdz 13-dec.-24

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (3.-6. g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	145 gr. (+/- 10%)	7,8	5,3	25,3	189
Ķiršu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Tēja mežrozīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Kopā :			10,2	14,0	59,2	402

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupuņu zupa	*A06	145 gr. (+/- 10%)	10,2	7,8	9,6	194
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77
Ābolu - aveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Ķiršu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66
Kakao krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	3,7	7,5	8,1	115
Kopā :			17,4	15,6	56,5	498

Launags	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera karbonāde	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	6,4	6,4	7,5	114
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87
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 :			8,2	10,6	18,7	201

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar kuskusu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5,0	4,2	15,5	122
Baltmaize ar sieru	*A01,A07	48 gr. (+/- 10%)	5,5	12,6	11,7	171
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			11,3	16,8	35,5	331

Pusdienas	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	11,9	8,6	3,9	172
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Krēms zefīra	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	3,2	7,7	5,6	107
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :			19,4	21,0	58,7	542

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags		14	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	50 gr. (+/- 10%)	5,4	3,0	4,3	66	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
Augļu Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			8,1	10,3	20,1	203	

Brokastis		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezputra rīsu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,7	3,9	31,3	183	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Aprikožu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,2	53	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110	
Tēja aveņu ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			8,0	11,8	61,9	381	

Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa		150 gr. (+/- 10%)	8,0	4,6	6,4	146	
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	
Jānogu ķīselis (biezais)		50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	16,1	67	
Kakao krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	3,7	7,5	8,1	115	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			14,6	16,4	54,9	491	

Launags		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti cīsini	*A03,A06,A09,A10	40 gr. (+/- 10%)	5,1	11,1	1,5	123	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	2,0	4,7	12,3	96	
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0,7	1,1	1,3	18	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			7,8	16,9	15,1	237	

Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar pārļu grūbām		150 gr. (+/- 10%)	5,2	3,5	19,0	129	
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		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kopā :			9,3	7,2	39,5	267	

Pusdienas		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	7,3	5,6	5,7	143	
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44	
Uzpūtenis ķiršu	*A01	55 gr. (+/- 10%)	2,4	0,1	6,2	36	
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	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			16,3	12,4	50,9	427	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	9,6	9,4	1,8	130	
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	
Karamelu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			12,0	14,4	16,1	239	

Brokastis		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	4,3	5,3	27,2	176	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
Kopā :			5,0	5,3	55,8	295	

Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A07	150 gr. (+/- 10%)	6,0	8,1	0,0	97	
Kanēļa virpulītis		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314	
Ābolu - zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			12,9	25,8	51,9	508	

Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena - banānu kokteilis	*A07,A12	220 gr. (+/- 10%)	4,5	3,1	15,0	108	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
Kopā :			6,6	8,0	28,0	210	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	167,2	206,5	622,6	5231

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /