

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

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamās
 izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa	*A06	220 gr. (+/- 10%)	15,5	11,8	14,6	295
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
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	65 gr. (+/- 10%)	4,8	9,8	10,5	150
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			26,1	34,2	83,0	835

Otrdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,9	32,4	162
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	19,1	13,8	6,2	275
Aveņu ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,1	69
Krēms zefīra	*A07,A12	65 gr. (+/- 10%)	4,2	10,0	7,3	139
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
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Kopā :			29,5	28,8	84,2	778

Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa		220 gr. (+/- 10%)	11,8	6,7	9,3	213
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Jānogu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	23,6	98
Kakao krēms	*A07	70 gr. (+/- 10%)	5,1	10,5	11,4	161
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Apelsīns	*A12	120 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	7,6	40
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
Kopā :			21,1	29,7	80,7	771

Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,9	32,4	162	
Biezpiens ar krējumu un lociņiem	*A07	110 gr. (+/- 10%)	15,1	14,8	3,0	205	
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,2	2,5	4,8	55	
Uzpūtenis ķiršu	*A01	90 gr. (+/- 10%)	3,9	0,2	10,2	58	
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3	
Raibie salāti ar eļļu un citronu	*A12	65 gr. (+/- 10%)	1,5	9,6	2,3	103	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Saldskābmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	8,1	37	
Kopā :			30,9	32,2	88,8	779	

Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	9,0	2,8	47,2	254	
Kanēļa virpulītis		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314	
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Tomāts		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
siers rīvets	*A07	15 gr. (+/- 10%)	3,8	3,9	0,0	50	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			20,6	24,5	117,0	793	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	128,2	149,4	453,7	3956

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /