

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
 Komplekss (1.-2. g.v.)

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamās
 izmaiņas

Brokastis	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas putrainu biezputra ar ķiršu ievā ^{*A07}		130 gr. (+/- 10%)	3,7	3,3	20,6	128
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Tēja mežrozīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0
Baltmaize ar sviestu ^{*A01,A07}		30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110
Kopā :			5,3	11,1	31,3	239

Pusdienas	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera zupa ar makaroniem ^{*A01,A07}		130 gr. (+/- 10%)	8,1	3,9	15,5	139
Rupjmaize ^{*A01}		25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Ābolu - aveņu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
Jogurta krēms ^{*A07,A12}		40 gr. (+/- 10%)	2,2	5,9	6,7	89
Aveņu ķīselis (biezais) ^{*A01}		40 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,4	44
Kopā :			12,4	10,0	53,5	378

Launags	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pankūkas no kartupeļiem ^{*A01,A03,A07}		60 gr. (+/- 10%)	2,0	4,0	7,9	76
Graudu maize ar sviestu ^{*A01,A07}		30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Ziedkāpostu salāti ar burkāniem ^{*A07,A09}		80 gr. (+/- 10%)	1,0	0,0	3,5	18
Kopā :			4,7	8,2	22,6	182

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem ^{*A01,A07}		140 gr. (+/- 10%)	6,2	2,7	21,1	135
Baltmaize ar krēmsieru ^{*A01,A07}		40 gr. (+/- 10%)	1,5	0,4	10,4	41
Kivi ^{*A12}		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			8,7	3,7	40,7	227

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs ^{*A07}		130 gr. (+/- 10%)	11,7	5,4	41,8	315
Piens ^{*A07}		70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Kakao ķīselis ^{*A01,A07}		40 gr. (+/- 10%)	1,0	0,9	6,9	40
Apelsīnu ūdens ^{*A12}		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Paprika		10 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,3	2
Kopā :			15,6	8,1	55,3	412

Launags		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,1	2,8	6,6	57	
Zivs kotletebez siera	*A01,A03,A04	40 gr. (+/- 10%)	4,2	0,8	3,1	37	
Graudu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			7,4	4,4	22,6	158	

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kuskusa biezputra ar auzu pienu	*A01	140 gr. (+/- 10%)	4,0	1,4	29,1	149	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Aveņu ievārijums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,4	54	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46	
Kopā :			5,8	1,9	54,1	249	

Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	8,3	4,8	7,4	147	
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65	
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4	
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67	
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	7,9	5,2	106	
Kopā :			14,2	12,9	38,6	389	

Launags		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu salāti ar desu	*A03,A06,A07	100 gr. (+/- 10%)	4,3	9,8	8,0	136	
Saldskābmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	8,1	37	
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			5,5	10,0	16,6	177	

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar pērļu grūbām		140 gr. (+/- 10%)	4,9	2,7	16,5	110	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,3	6,6	8,9	91	
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38	
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4	
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			7,3	9,3	34,5	245	

Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	140 gr. (+/- 10%)	3,0	0,4	19,2	96	
Vārīti cisiņi	*A03,A06,A09,A10	40 gr. (+/- 10%)	5,1	11,1	1,5	123	
Krēms zefīra	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	2,6	6,2	4,5	86	
Ķiršu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	1,1	0,1	12,0	53	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4	
Kopā :			12,2	17,8	38,6	369	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Burkānu salāti ar sēklinām bez krējuma		60 gr. (+/- 10%)	3,4	6,4	5,0	98
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,5	3,5	9,3	73
Tēja piparmētru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			4,9	9,9	14,4	171

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Omlete	*A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	9,4	8,5	1,6	121
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,3	6,6	8,9	91
Gurķis		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Tēja piparmētru ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,7	3
Kopā :			11,5	15,1	26,5	281

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	12,1	7,2	29,0	274
Kīselis no žāvētiem augļiem	*A12	50 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	7,7	31
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ūdens ar ķiršiem		160 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	2,0	8
Kopā :			14,7	9,1	43,1	358

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Zirnīši		60 gr. (+/- 10%)	0,2	3,1	5,5	42
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			2,8	11,4	17,8	174

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	133.1	143.0	510.2	4010

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /