



# Ēdienkarte

Apstiprinu \_\_\_\_\_

/ Baiba Pilskalne /

No 20.-janv.-25

Līdz 24.-janv.-25

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	17,1	8,7	22,5	263
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
Krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	2,0	0,3	20
Jogurta krēms	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,3	8,8	10,1	133
Zemeņu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	23,1	94
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>23,1</b>	<b>27,9</b>	<b>86,1</b>	<b>729</b>

  

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs	*A07	190 gr. (+/- 10%)	17,9	10,4	65,1	502
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Kakao ķīselis	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,4	1,2	18,1	94
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>24,0</b>	<b>17,7</b>	<b>102,3</b>	<b>742</b>

  

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	11,8	6,8	10,6	210
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
Krējums	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,4	3,0	0,5	31
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	5,3	10,2	9,2	151
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>20,2</b>	<b>28,4</b>	<b>72,4</b>	<b>702</b>

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

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

Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<b>Kartupeļu biežputra</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4,3	0,6	27,4	137	
<b>Vārīti cīsiņi</b>	*A03,A06,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	6,4	13,9	1,9	154	
<b>Kiršu ķīselis</b>		60 gr. (+/- 10%)	1,7	0,1	18,0	80	
<b>Krēms zefīra</b>	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,9	9,2	6,7	128	
<b>Burkānu salāti ar sēkliņām</b>	*A07	50 gr. (+/- 10%)	3,2	6,8	4,5	98	
<b>Ābolu - ķiršu dzēriens</b>		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
<b>Apelsīns</b>	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
<b>Skolas Ābols</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
<b>Kopā :</b>			<b>20,3</b>	<b>30,6</b>	<b>78,2</b>	<b>684</b>	

Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<b>Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu</b>	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	18,2	10,9	43,5	411	
<b>Ābolu - ķiršu dzēriens</b>		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
<b>Kellogs pārslas</b>		30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,4	31,5	140	
<b>Piens</b>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44	
<b>Melone</b>	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
<b>Marinēts gurķītis</b>		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
<b>Paprika</b>		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
<b>Skolas Piens</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
<b>Skolas Ābols</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
<b>Sviests</b>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,0	2,7	0,0	25	
<b>Kopā :</b>			<b>24,1</b>	<b>16,1</b>	<b>103,1</b>	<b>724</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	111,8	120,8	442,2	3582

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

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