

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,6	4,0	29,5	180	
Kiršu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>7,4</b>	<b>12,7</b>	<b>54,4</b>	<b>354</b>	
Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	8,7	4,2	16,7	150	
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77	
Ābolu - avenu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Jogurta krēms	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	2,8	7,4	8,4	111	
Avenu ķīselis (biezais)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	13,0	54	
<b>Kopā :</b>			<b>14,0</b>	<b>11,8</b>	<b>61,1</b>	<b>435</b>	
Launags		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pankūkas no kartupeļiem	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	2,3	4,6	9,2	89	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Ziedkāpostu salāti ar burkāniem	*A07,A09	80 gr. (+/- 10%)	1,0	1,0	3,4	27	
<b>Kopā :</b>			<b>5,4</b>	<b>10,6</b>	<b>25,6</b>	<b>218</b>	
Brokastis		4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,6	3,2	24,2	154	
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96	
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51	
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
<b>Kopā :</b>			<b>11,3</b>	<b>7,5</b>	<b>44,2</b>	<b>301</b>	
Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs	*A07	135 gr. (+/- 10%)	12,9	7,4	46,9	360	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Kakao ķīselis	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,4	1,2	24,1	118	
Ābolu - avenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Paprika		10 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,3	2	
<b>Kopā :</b>			<b>18,1</b>	<b>10,5</b>	<b>87,1</b>	<b>571</b>	

Launags		6	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	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	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
<b>Kopā :</b>			<b>8,6</b>	<b>10,7</b>	<b>24,0</b>	<b>225</b>	

Brokastis		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kuskusa biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	7,2	3,4	27,9	174	
Aveņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,4	54	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
<b>Kopā :</b>			<b>9,7</b>	<b>12,1</b>	<b>59,3</b>	<b>382</b>	

Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	8,8	5,1	7,9	157	
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126	
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>16,2</b>	<b>23,7</b>	<b>52,0</b>	<b>546</b>	

Launags		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu salāti ar desu	*A03,A06,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,2	11,7	9,6	164	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>6,4</b>	<b>11,9</b>	<b>18,2</b>	<b>204</b>	

Brokastis		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar pērļu grūbām		150 gr. (+/- 10%)	5,2	2,9	19,0	123	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110	
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		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
<b>Kopā :</b>			<b>7,9</b>	<b>10,8</b>	<b>38,7</b>	<b>277</b>	

Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,2	0,4	20,5	103	
Vārīti cisiņi	*A03,A06,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	6,4	13,9	1,9	154	
Krēms zefīra	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	3,2	7,7	5,6	107	
Ķiršu ķiselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>14,7</b>	<b>22,1</b>	<b>55,4</b>	<b>482</b>	

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

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

Launags	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Burkānu salāti ar sēklinām	*A07	60 gr. (+/- 10%)	3,8	8,2	5,4	118
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Tēja piparmētru ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>5,9</b>	<b>13,2</b>	<b>19,0</b>	<b>222</b>

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Omlete	*A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	9,4	9,4	1,6	129
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Kakao ar pienu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,4	2,7	7,3	68
<b>Kopā :</b>			<b>15,2</b>	<b>20,1</b>	<b>35,1</b>	<b>375</b>

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	145 gr. (+/- 10%)	12,6	7,5	30,0	284
Ābolu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	8,9	37
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
<b>Kopā :</b>			<b>15,5</b>	<b>9,3</b>	<b>51,1</b>	<b>397</b>

Launags	6	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	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
<b>Kopā :</b>			<b>4,0</b>	<b>12,1</b>	<b>33,1</b>	<b>248</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	160.3	199.1	658.1	5235

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

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