

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

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamās
 izmaiņas

Pirmdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	19,5	10,6	26,5	310
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
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Jogurta krēms	*A07,A12	65 gr. (+/- 10%)	3,6	9,6	10,9	144
Zemeņu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	24,9	101
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
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 :			26,9	32,7	100,3	854

Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs	*A07	210 gr. (+/- 10%)	20,0	11,5	73,0	560
Krējums	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,8	6,0	1,0	61
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,2	2,5	4,8	55
Kakao ķīselis	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	3,1	1,6	31,4	153
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Paprika		60 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	1,7	12
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			28,3	21,8	126,5	903

Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa	*A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	12,4	7,1	11,1	220
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	7,5	14,3	12,9	211
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
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
Kopā :			24,1	34,0	83,0	822

Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,6	2,2	28,8	159	
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	10,2	22,2	3,0	246	
Kiršu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	1,8	0,1	19,5	86	
Krēms zefīra	*A07,A12	65 gr. (+/- 10%)	4,2	10,0	7,3	139	
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,1	2,5	4,1	44	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			22,9	37,0	84,3	766	

Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	19,1	11,4	45,5	431	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Kellogs pārslas		30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,4	31,5	140	
Piens	*A07	90 gr. (+/- 10%)	2,9	2,3	4,3	50	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Krējums	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,8	6,0	1,0	61	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Skolas Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,0	2,7	0,0	25	
Kopā :			26,5	22,9	110,9	832	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	128,7	148,4	505,0	4177

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /