

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas putrainu biezputra ar ķiršu ievā	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3,7	3,3	20,6	128
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110
Augļu Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :			5,3	11,1	31,7	240

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	7,9	3,8	15,0	136
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Ābolu - avenu 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
Kīselis zemu (biezais)		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,8	44
Kopā :			12,0	10,0	53,4	376

Launags	3	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
Rīvēti burkāni ar cukuru		50 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	4,2	19
Kopā :			4,4	8,2	23,2	183

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 kumelišu		140 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%)	11,9	5,4	42,3	318
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Kakao kīselis	*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 :			15,7	8,1	55,8	415

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%)	3,8	2,3	0,2	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	
Kopā :			7,0	6,0	19,7	159	

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kuskusa biežputra	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,7	3,2	24,6	157	
Mandarīns	*A12	80 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	6,5	31	
Aveņu ievārījums		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 :			9,1	3,7	56,2	288	

Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	7,5	4,4	5,5	130	
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 biezpienu	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	3,7	8,4	1,4	96	
Kopā :			13,5	13,1	32,9	362	

Launags		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Jogurts traucīnā, augļu		115 gr. (+/- 10%)	2,4	0,1	20,0	91	
Cepumi "Cukurinš"	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	2,9	14,0	88	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			3,8	3,1	34,1	179	

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		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biežputra	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,9	0,4	18,9	94	
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	40 gr. (+/- 10%)	5,1	11,1	1,5	123	
Krēms zefīra	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	0,9	6,2	4,5	78	
Ķiršu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	1,1	0,0	5,4	27	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Ābolu - aveņu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Kopā :			10,5	17,7	41,8	372	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags		2	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
			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
Tēja piparmētru ar cukuru			140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Vīnogas	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
			Kopā :	11,5	15,1	26,3	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
Ķīselis 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
			Kopā :	2,8	11,4	17,8	174

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	131,2	139,6	525,7	4029

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /