



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Maija Kalniņa /

No 17-febr.-25

Līdz 21-febr.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	17,0	9,6	22,4	271
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 Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38
Kopā :			23,1	28,8	85,9	737

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs	*A07	180 gr. (+/- 10%)	17,1	7,6	62,6	459
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	15,9	85
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		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Kopā :			23,9	14,9	107,2	733

Trešdiena	6	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 biezpienu	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	4,7	10,6	3,8	129
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 - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Kopā :			19,6	28,8	67,0	680

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļu biežputra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4,3	0,6	27,4	137
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	6,4	13,9	1,9	154
Kiršu ķīselis		60 gr. (+/- 10%)	1,7	0,1	18,0	80
Krēms zefīra	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,9	9,2	6,7	128
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	50 gr. (+/- 10%)	3,2	6,8	4,5	98
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Kopā :			20,5	30,6	85,3	711

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	18,2	10,9	43,5	411
Ābolu - avenu 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	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :			24,7	17,4	100,9	734

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	111.8	120.5	446.3	3594

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /