

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	4	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	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	8,5	4,1	16,2	146
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>13,8</b>	<b>11,8</b>	<b>60,6</b>	<b>431</b>

Launags	6	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
Rīvēti burkāni ar cukuru		50 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	4,2	19
<b>Kopā :</b>			<b>5,0</b>	<b>9,6</b>	<b>26,4</b>	<b>210</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	140 gr. (+/- 10%)	13,3	5,9	48,6	356
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Kakao ķīselis	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,4	1,2	15,9	85
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>18,5</b>	<b>8,9</b>	<b>80,5</b>	<b>534</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	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44	
<b>Kopā :</b>			<b>8,6</b>	<b>10,0</b>	<b>32,1</b>	<b>254</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 biezpienu	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	4,7	10,6	3,8	129	
<b>Kopā :</b>			<b>15,6</b>	<b>24,1</b>	<b>46,6</b>	<b>524</b>	

Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Jogurts trauciņā, augļu		115 gr. (+/- 10%)	2,4	0,1	20,0	91	
Cepumi "Cukuriņš"	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	2,9	14,0	88	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
<b>Kopā :</b>			<b>4,7</b>	<b>3,1</b>	<b>47,5</b>	<b>239</b>	

Brokastis		3	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	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
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>7,8</b>	<b>10,8</b>	<b>36,9</b>	<b>271</b>	

Pusdienas		4	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 - aveņu 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	5	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
Augļu Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
<b>Kopā :</b>			<b>11,9</b>	<b>17,4</b>	<b>28,3</b>	<b>308</b>

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13,0	7,8	31,0	294
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>15,9</b>	<b>9,6</b>	<b>52,1</b>	<b>407</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	154.7	184.8	676.3	5168

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

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