

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

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamās
 izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	19,1	10,6	25,7	305
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
Kopā :			26,5	32,7	99,5	849

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	90 gr. (+/- 10%)	2,9	2,3	4,3	50
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		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Kopā :			27,8	21,5	134,9	934

Trešdiena	7	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 biezpienu	*A07,A12	70 gr. (+/- 10%)	6,6	14,8	5,3	180
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
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,0	8,2	0,1	74
Kopā :			23,2	34,5	75,4	791

Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biežputra	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,5	0,6	28,7	144	
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	60 gr. (+/- 10%)	3,9	9,2	6,7	128	
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	50 gr. (+/- 10%)	2,9	4,3	4,1	73	
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51	
Kopā :			24,4	37,1	84,6	782	

Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	19,1	11,4	45,5	431	
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	90 gr. (+/- 10%)	2,9	2,3	4,3	50	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Gurķis		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2	
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 Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,0	2,7	0,0	25	
Kopā :			26,4	22,9	110,7	830	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	128,4	148,6	505,1	4185

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /