

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biežputra ar ķiršu ievārijumu	*A01,A07	135 gr. (+/- 10%)	5,7	3,6	22,3	150
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,5	0,4	10,6	42
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
meža zemeņu tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
		Kopā :	7,9	4,0	42,2	231

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka	*A06	135 gr. (+/- 10%)	6,3	6,7	4,3	133
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Jānogu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	56
Kakao krēms	*A07	40 gr. (+/- 10%)	2,9	6,0	6,5	92
Apelsīnu ūdens	*A12	170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9
		Kopā :	11,3	12,9	36,5	355

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera karbonāde	*A01,A03,A07	55 gr. (+/- 10%)	7,7	8,0	5,3	124
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87
Gurķis		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2
Skolas Piens		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
		Kopā :	9,7	12,3	16,8	214

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar kuskusu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	4,7	4,0	14,4	114
Baltmaize ar sieru	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	3,4	7,8	7,3	107
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Augļu Tēja		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0
		Kopā :	8,8	11,8	28,2	254

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,6	20,6	103
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	8,5	7,4	3,4	116
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,0	39
Ābolu - aveņu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
		Kopā :	14,2	9,8	46,8	338

Launags		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāposti			30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	1,3	7
Graudu maize ar desu	*A01,A06,A07		40 gr. (+/- 10%)	3,1	12,0	10,5	160
Puķkāposti			40 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	1,1	7
Ābols	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Augļu Tēja ar cukuru			140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
			Kopā :	4,4	12,0	23,3	220

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannas biezputra ar aprikožu ievārijumu	*A01,A07		140 gr. (+/- 10%)	6,2	2,7	25,6	152
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1,5	0,4	10,6	42
Apelsīns	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Tēja karkade ar cukuru			140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,7	3
			Kopā :	8,5	3,1	43,2	230

Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa			140 gr. (+/- 10%)	6,6	4,1	5,4	121
Rupjmaize	*A01		25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Krējums	*A07		20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Jānogu ķīselis			40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	56
Biezputra rīsu	*A07		40 gr. (+/- 10%)	1,5	1,3	8,4	52
Apelsīnu ūdens	*A12		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9
			Kopā :	10,6	9,7	40,1	343

Launags		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07		60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111
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
Ābols	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Skolas Piens			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
			Kopā :	10,5	12,3	23,2	246

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar dārzeņiem	*A07		140 gr. (+/- 10%)	3,9	1,8	9,9	75
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
Augļu Tēja			140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0
			Kopā :	8,6	6,1	29,9	222

Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A07		140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,6	20,6	103
Maltās gaļas mērce	*A01,A07		40 gr. (+/- 10%)	4,9	3,7	3,8	96
Ķīselis ķiršu (biezais)			40 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	5,0	27
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07		40 gr. (+/- 10%)	4,3	8,2	7,3	121
Marinēts gurķītis			30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Apelsīnu ūdens	*A12		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9
			Kopā :	13,9	12,6	39,7	362

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sierinš Kārums	*A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,6	11,0	160	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			6,1	10,6	24,4	220	

Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,8	3,5	18,1	117	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
Vīnogas	*A12	80 gr. (+/- 10%)	0,5	0,0	12,0	51	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			3,4	3,6	43,7	224	

Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	140 gr. (+/- 10%)	10,9	4,4	25,7	226	
Putukrējums ar daž.augļiem	*A07,A12	45 gr. (+/- 10%)	0,7	5,4	9,1	90	
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	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			12,5	13,8	38,6	372	

Launags		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kanēļa virpulītis		45 gr. (+/- 10%)	3,0	7,2	20,3	166	
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44	
Tēja mežrozīšu ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,9	4	
Kopā :			3,3	7,2	31,1	214	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	133,8	141,6	507,8	4044

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /