

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Solanka	*A06	210 gr. (+/- 10%)	10,4	10,4	9,6	221
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
Jānogu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	22,0	91
Kakao krēms	*A07	60 gr. (+/- 10%)	4,4	9,0	9,7	138
Ābolu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	10,7	44
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Kopā :			17,9	30,8	67,2	683

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļi	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,9	30,9	154
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	15,0	12,9	5,9	202
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,3	3,2	8,2	71
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	80 gr. (+/- 10%)	0,9	0,1	14,4	63
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Tomātu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,9	2,7	1,6	35
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42
Krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	2,0	0,3	20
Kopā :			26,6	23,8	88,2	687

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		240 gr. (+/- 10%)	11,2	7,0	9,2	207
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
Ķīselis ķiršu (biezais)		65 gr. (+/- 10%)	2,5	0,1	13,5	65
Rīsu saldaiss		60 gr. (+/- 10%)	2,0	5,3	11,3	101
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Kopā :			18,8	24,8	69,9	654

Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,0	30,9	147	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	7,3	5,6	5,7	143	
Kiršu ķīselis		60 gr. (+/- 10%)	1,7	0,1	18,0	80	
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	6,4	12,3	11,0	181	
Raibie salāti ar eļļu un citronu	*A12	50 gr. (+/- 10%)	1,1	7,4	1,8	80	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
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	
Kopā :			21,8	27,3	90,3	743	

Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	15,6	6,2	36,8	324	
Kanēļa virpulītis		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3	
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4	
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			22,5	20,0	100,7	750	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	107.6	126.7	416.3	3518

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /