

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Auzu pārslu biežputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	8,1	4,8	24,5	183
Kiršu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110
Augļu Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Kopā :			10,3	12,7	57,7	386

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Solanka	*A06	140 gr. (+/- 10%)	6,9	6,9	6,4	147
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Jānogu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	16,9	70
Kakao krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	3,7	7,5	8,1	115
Ābolu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	8,9	37
Kopā :			13,1	26,8	49,4	536

Launags	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera karbonāde	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	8,4	8,7	5,8	135
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			10,5	13,0	17,5	226

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar kuskusu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5,0	4,2	15,5	122
Baltmaize ar sieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	4,6	10,5	9,8	142
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Augļu Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1
Kopā :			10,3	14,7	31,7	297

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeli	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	10,7	9,2	4,2	145
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 - zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Tomātu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	1,4	29
Kopā :			17,3	13,9	51,2	407

Launags	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kāposti		50 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	2,2	12
Graudu maize ar desu	*A01,A06,A07	45 gr. (+/- 10%)	3,5	13,5	11,8	180
Puķkāposti		60 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	1,7	11
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Augļu Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :			5,4	13,5	26,1	248

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Mannas biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,7	4,2	35,8	209
Aprikožu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,2	53
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Karamelu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Kopā :			9,2	12,9	67,5	417

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		150 gr. (+/- 10%)	7,0	4,4	5,8	130
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kīselis ķiršu (biezais)		50 gr. (+/- 10%)	1,9	0,1	10,4	50
Biezputra rīsu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,9	1,7	10,5	65
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Kopā :			13,0	18,5	46,9	456

Launags	6	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	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Tomāts		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
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 :			10,9	13,1	25,4	263

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar dārzeņiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,2	3,0	10,6	89
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		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1
Kopā :			8,9	7,2	30,6	236

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeli	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,0	22,1	105
Maltās galas mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	4,6	4,8	119
Ķiršu kīselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	5,3	10,2	9,2	151
Raibie salāti ar eļļu un citronu	*A12	50 gr. (+/- 10%)	1,1	7,4	1,8	80
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Kopā :			17,1	22,3	64,0	566

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /

Launags	6	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	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pankūkas	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	4,3	5,3	27,2	176
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			5,0	5,3	55,8	295

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar malto gaļu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	11,7	4,7	27,6	243
Putukrējums ar augļiem	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	1,0	5,9	10,9	104
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :			13,7	14,7	51,5	439

Launags	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kanēļa virpulītis		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314
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 :			6,0	13,6	49,1	361

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	156.7		213.0		648.8		5354

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Aģita Puzānova /