

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

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Solanka	*A06	230 gr. (+/- 10%)	11,4	11,4	10,5	242
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Jānogu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	23,6	98
Kakao krēms	*A07	65 gr. (+/- 10%)	4,8	9,8	10,5	150
Ābolu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	10,7	44
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Melone	*A12	120 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	10,9	47
<b>Kopā :</b>			<b>20,5</b>	<b>33,7</b>	<b>81,7</b>	<b>785</b>

Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,9	32,4	162
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	85 gr. (+/- 10%)	18,2	15,7	7,1	246
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,7	3,8	9,8	86
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	100 gr. (+/- 10%)	1,1	0,1	17,9	79
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Tomātu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,0	3,2	1,9	41
Ābolu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	10,7	44
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
<b>Kopā :</b>			<b>31,4</b>	<b>29,7</b>	<b>94,0</b>	<b>784</b>

Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		250 gr. (+/- 10%)	11,7	7,3	9,6	216
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
Ķīselis ķiršu (biezais)		70 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	14,5	70
Rīsu saldais		70 gr. (+/- 10%)	2,4	6,2	13,1	118
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	25 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	0,8	51
Vīnogas	*A12	120 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	18,0	77
<b>Kopā :</b>			<b>20,8</b>	<b>27,1</b>	<b>84,2</b>	<b>751</b>

Ceturtdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<b>Kartupeļi</b>	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,9	32,4	162	
<b>Maltās gaļas mērce</b>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9,8	7,4	7,6	191	
<b>Kiršu ķīselis</b>		70 gr. (+/- 10%)	2,0	0,1	21,0	93	
<b>Putukrējums ar auzu pārslām</b>	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	6,9	13,3	11,9	196	
<b>Raibie salāti ar eļļu un citronu</b>	*A12	50 gr. (+/- 10%)	1,1	7,4	1,8	80	
<b>Melone</b>	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
<b>Ābolu - ķiršu dzēriens</b>		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
<b>Krējums</b>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
<b>Kopā :</b>			<b>25,6</b>	<b>33,1</b>	<b>97,9</b>	<b>855</b>	

Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<b>Makaroni ar malto gaļu</b>	*A01	220 gr. (+/- 10%)	17,2	6,9	40,4	356	
<b>Kanēļa virpulītis</b>		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314	
<b>Gurķis</b>		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4	
<b>Paprika</b>		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
<b>Krējums</b>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
<b>Banāns</b>	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
<b>Skolas Piens</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
<b>Ābolu - ķiršu dzēriens</b>		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
<b>Kopā :</b>			<b>25,0</b>	<b>24,6</b>	<b>107,3</b>	<b>832</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	123.2	148.2	465.1	4007

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

Apstiprinu \_\_\_\_\_  
/ Agita Puzānova /