



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No

22-apr.-25

Līdz

25-apr.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		1	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,2	2,7	21,1	135				
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,2	3,2	0,4	54				
Melone	*A12	80 gr. (+/- 10%)	0,5	0,0	7,3	31				
Tēja kumelīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1				
Kopā :			8,8	5,9	28,9	221				
Pusdienas		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar vistu	*A07	140 gr. (+/- 10%)	11,0	3,9	50,0	280				
Jogurta krēms	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	2,2	5,9	6,7	89				
Kiršu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	1,1	0,0	5,4	27				
Apelsīnu ūdens	*A12	170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9				
Marinēts gurķītis		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,8	5				
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4				
Kopā :			14,9	9,9	65,3	413				
Launags		3	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Burkāns		60 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	3,8	19				
Graudu maize ar desu	*A01,A06,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,0	5,5	10,4	100				
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 :			4,1	5,5	24,2	163				
Brokastis		1	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezputra rīsu ar aprikožu ievārījumu	*A07	140 gr. (+/- 10%)	5,3	2,6	27,3	154				
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38				
Meža zemeņu tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2				
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74				
Kopā :			6,1	10,8	36,0	269				
Pusdienas		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	7,1	4,0	5,6	129				
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65				
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4				
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67				
Putukrējums ar biezpienu	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	3,8	8,4	1,4	97				
Kopā :			13,2	12,8	33,0	361				

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 3		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Jogurts traucīnā, augļu		115 gr. (+/- 10%)	2,4	0,1	20,0	91		
Cepumi "Cukuriņš"	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	2,9	14,0	88		
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0		
Kopā :			3,8	3,1	34,1	179		
Brokastis 1		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Piena zupa ar pērļu grūbām		140 gr. (+/- 10%)	4,9	3,3	17,7	120		
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,5	0,4	10,6	42		
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42		
Gurķis		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2		
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2		
Kopā :			7,0	3,7	38,7	209		
Pusdienas 2		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļu biežputra	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,9	0,4	18,9	94		
Vārīti cisiņi	*A03,A06,A09,A10	42 gr. (+/- 10%)	5,4	11,6	1,6	129		
Krēms zefīra	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	2,6	6,2	4,5	86		
Kiršu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	1,1	0,1	12,0	53		
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7		
Ābolu - avenu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42		
Kopā :			12,4	18,3	48,5	412		
Launags 3		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Burkānu salāti ar sēkliņām bez krējuma		50 gr. (+/- 10%)	2,9	5,3	4,2	82		
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102		
Tēja piparmētru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0		
Kopā :			5,0	10,3	17,3	184		
Brokastis 1		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Omlete	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	8,3	8,4	1,4	115		
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		
Tēja piparmētru ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2		
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39		
Kopā :			10,9	12,7	22,5	245		
Pusdienas 2		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	12,1	7,2	29,0	274		
Ķīselis no žāvētiem augļiem	*A12	50 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	7,7	31		
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39		
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7		
Īdens ar ķiršiem		160 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	2,0	8		
Kopā :			14,7	9,1	43,1	358		

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Krējums	*A07	25 gr. (+/- 10%)		0,7	5,0	0,8	51
Zirnīši		60 gr. (+/- 10%)		0,2	3,1	5,5	42
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
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)		0,0	0,0	0,0	0
		Kopā :		3,3	13,1	20,1	200

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: /

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	104,3	115,1	411,7	3214

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /