



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No

28-apr.-25

Līdz

30-apr.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra ar ķiršu ievārījumu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	5,9	3,7	16,5	129
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Tēja piparmētru ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :			8,2	4,1	37,8	216

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka	*A06	140 gr. (+/- 10%)	6,6	6,9	4,5	138
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77
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 :			11,8	13,2	38,8	372

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas no kartupeļiem	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,0	4,0	7,9	76
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 :			4,1	8,3	19,6	167

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 sieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,5	7,2	9,8	100
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38
Augļu Tēja		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0
Kopā :			8,4	9,9	39,1	274

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,0	20,6	98
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
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4
Kopā :			16,3	11,0	37,5	324

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāposts		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	
Pukķāposti		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	0,8	5	
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 :			4,2	12,0	23,1	218	
Brokastis 5		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannas biezputra ar aprikožu ievārījumu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,2	2,7	25,6	152	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Aprikožu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,2	53	
Kopā :			8,5	10,6	58,6	354	
Pusdienas 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,6	14,7	102	
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65	
Apelsīnu ūdens	*A12	170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9	
Rīsu saldaiss		40 gr. (+/- 10%)	0,9	4,6	4,6	64	
Kīselis zemeņu (biezais)		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,8	44	
Kopā :			9,6	6,4	42,3	283	
Launags 6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīta ola	*A03	50 gr. (+/- 10%)	6,3	5,8	0,3	79	
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	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			8,2	10,0	12,0	169	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	79,4	85,6	308,6	2377

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /