



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No

22-apr.-25

Līdz

25-apr.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs	*A07	180 gr. (+/- 10%)	17,1	9,9	62,6	480
Krējums	*A07	25 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	0,8	51
Jogurta krēms	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	3,0	1,3	7,7	58
Kiršu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Kopā :			23,5	16,4	110,3	759

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa	*A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	12,4	7,1	11,1	220
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
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Putukrējums ar biezpienu	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	4,7	10,6	3,8	129
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Kopā :			20,3	30,1	67,7	701

Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biežputra	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,5	0,6	28,7	144
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	60 gr. (+/- 10%)	7,7	16,6	2,2	184
Kiršu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66
Krēms zefīra	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	3,2	7,7	5,6	107
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	60 gr. (+/- 10%)	3,4	5,2	4,9	87
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42
Kopā :			20,8	30,2	79,6	685

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	^{*A01, A07}	210 gr. (+/- 10%)	18,2	10,9	43,5	411
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Kellogs pārslas		25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	26,3	117
Piens	^{*A07}	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Tomāts		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
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 :			24,7	17,3	102,4	735

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	89,3	94,0	360,0	2881

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /