



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No

28-apr.-25

Līdz

30-apr.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		6	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Soļanka	*A06	210 gr. (+/- 10%)	10,4	10,4	9,6	221	
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126	
Krējums	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,4	3,0	0,5	31	
Jānogu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	22,0	91	
Kakao krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	3,7	7,5	8,1	115	
Ābolu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	10,7	44	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Kopā :			16,9	29,3	68,9	670	

Otrdiena		7	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļi	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,9	30,9	154	
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	15,0	12,9	5,9	202	
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,7	3,8	9,8	86	
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	60 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	10,8	47	
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44	
Tomātu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	1,4	29	
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			27,4	25,9	90,1	718	

Trešdiena		3	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	18,1	10,1	24,3	288	
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Rīsu saldaiss		60 gr. (+/- 10%)	1,4	6,9	6,9	95	
Zemeņu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	23,1	94	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Kopā :			22,3	29,4	86,0	737	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	66,6	84,6	245,0	2124

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /