



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No

22-apr.-25

Līdz

25-apr.-25

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (3.-6. g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		4	Svars		Uzturvērtības porcijā			
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,6	3,2	24,2	154		
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96		
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39		
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1		
Kopā :			10,9	6,9	44,2	289		
Pusdienas		5	Svars		Uzturvērtības porcijā			
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs	*A07	145 gr. (+/- 10%)	13,8	8,0	50,4	387		
Jogurta krēms	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	3,0	1,3	7,7	58		
Kiršu ķiselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66		
Ābolu - avenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45		
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7		
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4		
Kopā :			18,8	9,5	86,0	567		
Launags		8	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	50 gr. (+/- 10%)	3,8	15,0	13,1	200		
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 :			4,9	15,0	26,9	262		
Brokastis		4	Svars		Uzturvērtības porcijā			
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezputra rīsu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,7	3,9	31,3	183		
Aprikožu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,2	53		
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110		
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33		
Kopā :			8,0	11,8	61,4	379		
Pusdienas		5	Svars		Uzturvērtības porcijā			
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	8,8	5,1	7,9	157		
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126		
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45		
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		
Kopā :			15,6	24,1	46,6	524		

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags		6	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
Banāns	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Skolas Piens			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :				4,7	3,1	47,5	239
Brokastis		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar pārļu grūbām			150 gr. (+/- 10%)	5,2	3,5	19,0	129
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110
Apelsīns	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Gurķis			20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2
Augļu Tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :				7,7	11,4	36,8	276
Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biežputra	*A07		150 gr. (+/- 10%)	3,2	0,4	20,5	103
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10		50 gr. (+/- 10%)	6,4	13,9	1,9	154
Krēms zefīra	*A07,A12		50 gr. (+/- 10%)	3,2	7,7	5,6	107
Kiršu ķīselis			50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66
Marinēts gurķītis			30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ābolu - aveņu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Kopā :				14,7	22,1	55,4	482
Launags		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07		60 gr. (+/- 10%)	3,8	8,2	5,4	118
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07		35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Tēja piparmētru ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Mandarīns	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38
Kopā :				6,7	13,2	27,1	260
Brokastis		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07		90 gr. (+/- 10%)	9,4	9,4	1,6	129
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07		33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Gurķis			30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Vīnogas	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Augļu Tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :				12,0	18,2	29,3	319
Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07		150 gr. (+/- 10%)	13,0	7,8	31,0	294
Ābolu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	8,9	37
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
Kopā :				15,9	9,6	52,1	407

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags	6	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					

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /