



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No

28-apr.-25

Līdz

30-apr.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		4	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	8,1	5,5	26,2	196		
Kiršu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53		
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121		
Augļu Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2		
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39		
Kopā :			10,5	14,2	60,5	410		
Pusdienas		5	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka	*A06	150 gr. (+/- 10%)	7,4	7,4	6,9	158		
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		
Jānogu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	16,9	70		
Kakao krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	3,7	7,5	8,1	115		
Ābolu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	8,9	37		
Kopā :			13,6	27,3	49,9	546		
Launags		8	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	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102		
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4		
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0		
Kopā :			4,4	9,0	21,5	182		
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 sieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	4,6	10,5	9,8	142		
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33		
Augļu Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1		
Kopā :			11,9	13,7	40,4	330		
Pusdienas		5	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110		
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		
Ābolu - zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45		
Tomātu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	1,4	29		
Kopā :			17,3	13,9	51,2	407		

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6							
Kāposts		40 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	1,7	9	
Graudu maize ar desu	*A01,A06,A07	45 gr. (+/- 10%)	3,5	13,5	11,8	180	
Pukķāposti		40 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	1,1	7	
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44	
Augļu Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			4,9	13,5	25,1	242	
Brokastis		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
7							
Mannas biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,7	4,2	35,8	209	
Aprikožu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,2	53	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121	
Karamelu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Kopā :			8,9	12,9	70,8	427	
Pusdienas		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2							
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	145 gr. (+/- 10%)	8,7	4,3	16,6	150	
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77	
Ābolu - avenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Rīsu saldaiss		50 gr. (+/- 10%)	1,2	5,7	5,8	79	
Avenu ķīselis (biezais)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	13,0	54	
Kopā :			12,4	10,3	59,1	406	
Launags		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
8							
Vārīta ola	*A03	50 gr. (+/- 10%)	6,3	5,8	0,3	79	
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	
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 :			9,0	10,8	24,2	230	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	92.8	125.6	402.6	3179

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /