



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No

22-apr.-25

Līdz

25-apr.-25

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Pusdienu Komplekss (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs	*A07	190 gr. (+/- 10%)	18,1	10,4	66,1	507
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Jogurta krēms	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,3	8,8	10,1	133
Kiršu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	2,0	0,1	21,0	93
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
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Kopā :			24,9	23,5	123,0	883

Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa	*A01,A03	220 gr. (+/- 10%)	13,0	7,5	11,6	231
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Saldā ogu mērce	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	16,9	74
Putukrējums ar biezpienu	*A07,A12	75 gr. (+/- 10%)	7,0	15,8	5,7	193
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
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
Kopā :			24,3	35,9	78,0	822

Ceturtdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biezputra	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,7	1,5	30,1	159
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	65 gr. (+/- 10%)	8,3	18,0	2,4	200
Kiršu ķīselis		60 gr. (+/- 10%)	1,7	0,1	18,0	80
Krēms zefīra	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,9	9,2	6,7	128
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	55 gr. (+/- 10%)	3,5	7,5	5,0	108
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51
Kopā :			23,3	37,0	84,8	779

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Piektdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01 A07	220 gr. (+/- 10%)	19,1	11,4	45,5	431
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Kellogs pārslas		30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,4	31,5	140
Piens	*A07	90 gr. (+/- 10%)	2,9	2,3	4,3	50
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
Kopā :			26,3	26,4	110,6	860

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	98,8	122,7	396,4	3344

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /