



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No

28-apr.-25

Līdz

30-apr.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		7	Uzturvērtības porcijā				
			Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka	*A06	230 gr. (+/- 10%)	11,4	11,4	10,5	242	
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Jānogu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	23,6	98	
Kakao krēms	*A07	65 gr. (+/- 10%)	4,8	9,8	10,5	150	
Ābolu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	10,7	44	
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74	
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 :			20,4	33,7	79,8	778	

Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,9	32,4	162
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	90 gr. (+/- 10%)	19,2	16,6	7,5	260
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,7	3,8	9,8	86
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	65 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	11,7	51
Piens	*A07	90 gr. (+/- 10%)	2,9	2,3	4,3	50
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
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :			32,0	29,9	96,2	796

Trešdiena		4	Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	18,9	10,6	25,5	302					
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90					
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		65 gr. (+/- 10%)	1,5	7,5	7,5	103					
Zemeņu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	24,9	101					
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42					
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 :			24,1	30,6	96,3	808					

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	76,4	94,2	272,3	2382

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /