



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 06-maijs-25

Līdz 10-maijs-25

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (1.-2. g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		1		Svars		Uzturvērtības porcijā			
						Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar miežu putrainiem	*A01,A07	140	gr. (+/- 10%)	4,7	2,7	14,9	101		
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40	gr. (+/- 10%)	1,5	0,4	10,4	41		
Melone	*A12	100	gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39		
Tēja kumelīšu ar cukuru		140	gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2		
Kopā :		6,8	3,1	34,9	183				
Pusdienas		2		Svars		Uzturvērtības porcijā			
						Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A07	140	gr. (+/- 10%)	2,8	0,0	20,6	98		
Gulašs	*A01,A07	40	gr. (+/- 10%)	9,4	6,0	1,0	153		
Saldā ogu mērce	*A12	90	gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67		
Putukrējums ar rudzu kraukšķiem	*A07	40	gr. (+/- 10%)	0,4	6,2	3,2	70		
Marinēts gurķītis		30	gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7		
Apelsīnu ūdens	*A12	170	gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9		
Kopā :		13,5	12,3	43,0	403				
Launags		3		Svars		Uzturvērtības porcijā			
						Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Paprika		20	gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4		
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	42	gr. (+/- 10%)	5,4	11,6	1,6	129		
Augļu Tēja ar cukuru		140	gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2		
Graudu maize	*A01	25	gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65		
Kopā :		7,7	12,6	15,6	200				
Brokastis		1		Svars		Uzturvērtības porcijā			
						Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezputra rīsu ar aprikožu ievārījumu	*A07	140	gr. (+/- 10%)	5,3	2,6	27,3	154		
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		
Augļu Tēja ar cukuru		140	gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2		
Kopā :		7,6	10,5	44,8	299				
Pusdienas		2		Svars		Uzturvērtības porcijā			
						Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa	*A03,A07	130	gr. (+/- 10%)	9,8	4,6	4,0	124		
Rupjmaize	*A01	25	gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65		
Ābolu - zemeņu dzēriens		140	gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42		
Jogurta krēms	*A07,A12	40	gr. (+/- 10%)	2,4	1,0	6,1	46		
Kīselis ķiršu (biezais)		40	gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	8,3	40		
Kopā :		15,5	5,9	39,3	317				

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
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	
Tomātu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	1,4	29	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			9,1	13,0	14,7	209	
Brokastis 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar kuskusu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	4,7	4,0	14,4	114	
Baltmaize ar sieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	4,5	3,6	9,7	80	
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38	
Augļu Tēja		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Kopā :			10,0	7,6	32,3	233	
Pusdienas 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biežputra	*A07	140 gr. (+/- 10%)	3,0	1,5	19,2	106	
Zivs kotlete ar sieru	*A01,A03,A04,A07	40 gr. (+/- 10%)	8,4	5,9	3,6	102	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Kakao ķīselis	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,9	1,0	12,7	68	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4	
Kopā :			16,0	10,1	40,3	325	
Launags 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,1	2,8	6,6	57	
Graudu maize ar desu	*A01,A06,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,1	12,0	10,5	160	
Meža zemeņu tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			4,2	14,8	17,5	218	
Brokastis 4		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biežputra ar ķiršu ievā	*A07	140 gr. (+/- 10%)	4,0	2,2	15,5	100	
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	
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			6,3	10,1	32,9	245	
Pusdienas 5		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zupa ar makaroniem	*A01	140 gr. (+/- 10%)	7,6	3,3	15,4	153	
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Zemeņu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	9,5	39	
Piena ķīselis	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	5,7	32	
Ūdens ar ķiršiem		160 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	2,0	8	
Kopā :			10,7	8,1	43,7	337	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sierīņš Kārums	*A07		45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,6	11,0	160
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 :				6,1	10,6	24,4	220
Brokastis		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07		80 gr. (+/- 10%)	8,3	8,4	1,4	115
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87
Gurķis			30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Tēja piparmētru ar cukuru			140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :				10,4	12,7	13,6	208
Pusdienas		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Griķi			140 gr. (+/- 10%)	4,2	1,2	21,2	112
Maltās gaļas mērce	*A01,A07		40 gr. (+/- 10%)	4,5	2,7	1,2	74
Marinēts gurķītis			30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Lakto	*A07		100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Cepumi "Cukuriņš"	*A01		25 gr. (+/- 10%)	1,8	3,7	17,5	110
Apelsīnu ūdens	*A12		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9
Kopā :				14,5	9,6	54,7	397
Launags		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Baltmaize	*A01		40 gr. (+/- 10%)	3,0	0,8	20,2	80
Zemeņu ievārījums			20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55
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 :				3,9	0,8	47,2	195

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	142,4	141,9	499,0	3989

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /