



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 12-maijs-25

Līdz 16-maijs-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra ar ķiršu ievārījumu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	5,9	3,7	16,5	129
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :			8,2	4,1	37,8	216

Pusdienas	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A06	140 gr. (+/- 10%)	9,6	7,5	7,8	180
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4
Ķiršu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	1,1	0,1	12,0	53
Krēms zefīra	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	2,6	6,2	4,5	86
Kopā :			15,1	13,9	35,0	388

Launags	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kanēļa virpulītis		50 gr. (+/- 10%)	3,4	8,0	22,5	185
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38
Kopā :			4,1	8,0	30,6	223

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	48 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38
Tēja kumelīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			7,2	12,6	34,4	273

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,6	20,6	103
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	45 gr. (+/- 10%)	10,8	7,8	3,5	155
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Ķīselis ābolu (biezaiss)	*A12	40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	8,3	34
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ābolu - ķiršu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
Kopā :			16,3	10,1	47,3	379

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
	3						
Balto redīsu salāti	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	1,8	9	
Zivs kotletebez siera	*A01,A03,A04	45 gr. (+/- 10%)	4,8	2,7	3,9	59	
Graudu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65	
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			7,2	3,5	19,2	135	
Brokastis		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
	1						
Mannas biezputra ar aprikožu ievārījumu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,2	2,7	25,6	152	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			8,3	3,1	47,3	242	
Pusdienas		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
	2						
Biešu zupa		140 gr. (+/- 10%)	7,5	4,3	5,9	136	
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65	
Ābolu - ķiršu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	1,9	8	
Kakao krēms	*A07	40 gr. (+/- 10%)	2,9	6,0	6,5	92	
Ķiršu ķiselis		40 gr. (+/- 10%)	1,1	0,1	12,0	53	
Kopā :			13,2	10,5	36,8	353	
Launags		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
	3						
Dārzeņu salāti ar desu	*A03,A06,A07	100 gr. (+/- 10%)	4,3	9,8	8,0	136	
Graudu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65	
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			6,6	10,7	21,5	205	
Brokastis		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
	1						
Piena zupa ar rīsiem	*A07	140 gr. (+/- 10%)	4,0	2,6	13,8	96	
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		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kopā :			8,3	6,3	33,8	231	
Pusdienas		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
	2						
Kartupeļi	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,6	20,6	103	
Vistas gabaliņi dārzeņu mērcē krējuma	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,1	2,5	6,6	54	
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	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Ābolu - aveņu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Kopā :			7,1	5,0	51,1	284	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
Augļu Tēja		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Kopā :			10,6	13,1	15,3	218	
Brokastis 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
pankūkas no kefīra	*A01,A03,A07	55 gr. (+/- 10%)	3,1	1,9	18,3	105	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38	
Kopā :			4,0	2,0	40,0	199	
Pusdienas 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8,0	10,8	0,0	129	
Biezpiena sieriņš Kārums	*A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,6	11,0	160	
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6	
Tomāts		60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,6	10	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			15,0	25,6	27,6	401	
Launags 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kellogs pārslas		25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	26,3	117	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
karamelu tēja		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Kopā :			4,9	2,1	43,1	216	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	136,2	130,7	520,8	3961

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /