



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 26-maijs-25

Līdz 30-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	18,1	135
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	1,8	0,5	12,3	49
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Tēja karkade ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,7	3
Kopā :			8,3	4,2	40,2	226

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka	*A06	130 gr. (+/- 10%)	6,4	6,4	5,9	137
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Jānogu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	56
Kakao krēms	*A07	40 gr. (+/- 10%)	2,9	6,0	6,5	92
Apelsīnu ūdens	*A12	170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9
Kopā :			11,3	12,7	38,2	358

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera karbonāde	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	8,4	8,7	5,8	135
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87
Gurķis		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			10,4	13,0	17,3	225

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,2	2,7	21,1	135
Baltmaize ar sieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,2	10,1	0,1	104
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 :			10,1	12,8	29,4	277

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Griķi		145 gr. (+/- 10%)	4,4	1,2	21,9	116
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	5,0	3,8	1,4	90
Ķīselis ķiršu (biezais)		40 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	8,3	40
Putukrējums ar rudzu kraukšķiem	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0,8	6,3	6,6	85
Ābolu - zemeņu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Kopā :			12,1	11,4	49,8	381

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāposti		50 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	2,2	12	
Graudu maize ar desu	*A01,A06,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,0	5,5	10,4	100	
Pukķāposti		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	0,8	5	
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44	
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			4,5	5,5	23,9	163	
Brokastis 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannas biezputra ar aprikožu ievārījumu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,2	2,7	25,6	152	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,5	0,4	10,6	42	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Tēja karkade ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,7	3	
Kopā :			8,4	3,1	46,0	236	
Pusdienas 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa	*A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	9,8	6,2	3,8	137	
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Jānogu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	56	
Biezputra rīsu	*A07	40 gr. (+/- 10%)	1,5	1,3	8,4	52	
Apelsīnu ūdens	*A12	170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9	
Kopā :			13,9	11,7	38,5	359	
Launags 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7,7	4,1	0,9	71	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			10,0	9,0	14,5	176	
Brokastis 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar dārzeņiem	*A07	140 gr. (+/- 10%)	3,9	1,8	9,9	75	
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	3,2	3,2	9,4	84	
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51	
Augļu Tēja		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Kopā :			8,1	5,6	28,5	210	
Pusdienas 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,0	20,6	98	
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	45 gr. (+/- 10%)	9,6	8,3	3,8	130	
Jānogu ķīselis (biezais)		40 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	12,8	53	
Putukrējums ar cepumiem	*A01,A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	0,9	9,0	5,6	107	
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 :			13,9	17,4	45,8	404	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sierīņš Kārums	*A07	40 gr. (+/- 10%)	4,6	9,4	9,8	142	
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 :			5,5	9,4	23,2	202	
Brokastis 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,8	3,5	18,1	117	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
Vīnogas	*A12	80 gr. (+/- 10%)	0,5	0,0	12,0	51	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			3,4	3,6	43,7	224	
Pusdienas 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	140 gr. (+/- 10%)	10,9	4,4	25,7	226	
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,9	1,6	3,1	35	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			13,7	10,0	31,0	314	
Launags 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kanēļa virpulītis		65 gr. (+/- 10%)	4,4	10,4	29,3	240	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Mandarīns	*A12	80 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	6,5	31	
Kopā :			5,0	10,4	35,7	270	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	138,6	139,7	505,6	4025

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /