



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 19-maijs-25

Līdz 23-maijs-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra ar ķiršu ievā	*A07	140 gr. (+/- 10%)	4,0	3,5	22,1	138	
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	
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			6,1	3,9	42,3	221	
Pusdienas 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	7,8	3,8	14,9	134	
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65	
Ābolu - ķiršu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Jogurta krēms	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	2,2	5,9	6,7	89	
Ķīselis zemeņu (biezais)		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,8	44	
Kopā :			11,9	9,9	53,3	374	
Launags 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas no kartupeļiem	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,0	4,0	7,9	76	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Rīvēti burkāni ar cukuru		50 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	4,2	19	
Kopā :			4,7	8,9	25,1	197	
Brokastis 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,2	3,0	21,1	138	
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,2	3,2	0,4	54	
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51	
Tēja kumelīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kopā :			9,3	6,8	30,7	243	
Pusdienas 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar vistu	*A07	130 gr. (+/- 10%)	13,6	3,9	36,7	238	
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67	
Mannas biezputra	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,8	1,3	9,6	58	
Ābolu - avenu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Kopā :			16,6	5,4	73,7	416	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

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	50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,0	0,0	61		
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33		
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0		
Kopā :			3,5	8,8	12,9	150		
Brokastis 1		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kuskusa biezputra	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,7	3,2	26,0	162		
Aveņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,4	54		
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,5	0,4	10,6	42		
Tēja aveņu ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2		
Kopā :			8,3	3,6	50,5	261		
Pusdienas 2		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	7,1	4,0	5,6	129		
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65		
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4		
Ķīselis ķiršu (biezais)		40 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	5,0	27		
Putukrējums ar biezpienu	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	3,8	8,4	1,4	97		
Kopā :			14,2	12,8	22,8	321		
Launags 3		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Lakto	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84		
Cepumi "Cukuriņš"	*A01	22 gr. (+/- 10%)	1,6	3,2	15,4	97		
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 :			6,0	5,2	35,3	219		
Brokastis 1		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Piena zupa ar pārļu grūbām		140 gr. (+/- 10%)	4,9	3,3	17,7	120		
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74		
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38		
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6		
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2		
Kopā :			6,2	11,6	27,2	241		
Pusdienas 2		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	4,9	3,7	3,8	96		
Kartupeļi	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,6	20,6	103		
Krēms zefīra	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	2,6	6,2	4,5	86		
Ķiršu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66		
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	3,7	18		
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54		
Kopā :			12,6	10,5	61,1	423		

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivs kotletebez siera	*A01,A03,A04	40 gr. (+/- 10%)	4,3	2,4	3,5	53
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87
Tēja piparmētru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Kopā :			6,3	6,7	15,3	144

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	9,4	9,4	1,6	129
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,5	0,4	10,6	42
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
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Kopā :			11,8	9,9	28,2	241

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	12,1	7,2	29,0	274
Kīselis no žāvētiem augļiem	*A12	50 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	7,7	31
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Īdens ar ķiršiem		160 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	2,0	8
Kopā :			14,7	9,1	43,1	358

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Zirnīši		100 gr. (+/- 10%)	0,4	5,2	9,1	70
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			3,0	13,5	21,4	202

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	135,2	126,6	542,9	4011

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /