



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 06-maijs-25

Līdz 10-maijs-25

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Pusdienu Komplekss (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,0	30,9	147
Gulašs	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	14,7	9,1	5,6	249
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Putukrējums ar biezpienu	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	5,6	12,7	4,5	155
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Balto redīsu salāti	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0,7	2,4	2,2	33
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Kopā :			26,5	24,3	83,0	756
Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeļu zupa	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	16,0	10,0	7,0	227
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
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
Ķiršu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	1,8	0,1	19,5	86
Jogurta krēms	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,3	8,8	10,1	133
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 :			24,2	31,2	72,5	727
Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biezputra	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,6	2,2	28,8	159
Zivs kotlete ar sieru	*A01,A03,A04,A07	70 gr. (+/- 10%)	14,7	10,4	6,3	178
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Kakao ķīselis	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,9	1,4	28,9	142
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,1	2,8	6,6	57
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Kopā :			27,5	22,9	98,8	720

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Piektdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
	8						
Vistas zupa ar makaroniem	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	11,3	6,3	13,7	158	
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	1,6	9,8	9,8	147	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Zemeņu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	23,1	94	
Piena ķīselis	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,3	0,9	25,5	120	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			16,4	21,0	95,9	656	

Sestdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
	4						
Griķi		210 gr. (+/- 10%)	6,3	1,8	31,7	169	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9,8	7,4	7,6	191	
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	
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4	
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3	
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	
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			23,3	19,0	98,9	720	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	117,8	118,4	449,1	3579

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /