



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 12-maijs-25

Līdz 16-maijs-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa	*A06	210 gr. (+/- 10%)	14,8	11,3	14,0	281
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Ķiršu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	1,8	0,1	19,5	86
Krēms zefīra	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,9	9,2	6,7	128
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :			23,2	33,0	71,8	755

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļi	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,0	30,9	147
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	16,7	12,1	5,4	241
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,7	3,8	9,8	86
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Aveņu ķīselis		60 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	25,7	107
Balto redīsu salāti	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0,7	2,4	2,2	33
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Kopā :			28,2	20,4	98,7	752

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa		220 gr. (+/- 10%)	11,8	6,7	9,3	213
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
Kakao krēms	*A07	60 gr. (+/- 10%)	4,4	9,0	9,7	138
Ķiršu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	1,8	0,1	19,5	86
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
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 :			21,0	28,2	74,5	719

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Ceturtdiena 7		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,9	30,9	154	
Biezpiens ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	10,9	10,7	2,1	149	
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44	
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	80 gr. (+/- 10%)	0,9	0,1	14,4	63	
Raibie salāti ar eļļu un citronu	*A12	50 gr. (+/- 10%)	1,1	7,4	1,8	80	
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Vistas gabaliņi dārzeņu mērcē krējuma	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	8,3	2,6	5,4	81	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
		Kopā :	28,6	23,7	81,5	667	

Piektdiena 7		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	9,0	1,0	47,2	237	
Biezpiena sierīņš Kārums	*A07	40 gr. (+/- 10%)	4,6	9,4	9,8	142	
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4	
Paprika		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6	
siers rīvets	*A07	35 gr. (+/- 10%)	8,8	9,1	0,0	117	
Vistas gabaliņi dārzeņu mērcē krējuma	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	1,4	3,4	8,7	72	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
		Kopā :	24,6	23,1	80,6	633	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	125.6	128.4	407.0	3525

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /