



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 19-maijs-25

Līdz 23-maijs-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		7	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	18,1	10,1	24,3	288				
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				
Jogurta krēms	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	2,8	7,4	8,4	111				
Zemeņu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	17,8	72				
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0				
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33				
Kopā :			23,7	29,9	79,4	725				
Otrdiena		7	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Plovs	*A07	190 gr. (+/- 10%)	17,4	10,4	58,4	472				
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41				
Saldā ogu mērce	*A12	50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	8,5	37				
Mannas biezputra	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4,5	1,9	23,9	131				
Ābolu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	10,7	44				
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7				
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4				
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39				
Kopā :			24,2	16,4	113,0	775				
Trešdiena		7	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa	*A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	12,4	7,1	11,1	220				
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126				
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41				
Ķiršu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	1,8	0,1	19,5	86				
Putukrējums ar rudzu kraukšķiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,6	10,2	8,7	149				
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42				
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0				
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54				
Kopā :			22,3	29,8	71,5	718				

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.			
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01-A07	210 gr. (+/- 10%)	18,2	10,9	43,5	411
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Kellogs pārslas		30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,4	31,5	140
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Tomāts		60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,6	10
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41

11

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	118,8	118,7	460,1	3724

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /