



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 12-maijs-25

Līdz 16-maijs-25

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (3.-6. g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	8,1	5,5	26,2	196
Kiršu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53
Tēja mežrozīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Kopā :			9,9	14,2	51,0	369

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A06	145 gr. (+/- 10%)	10,2	7,8	9,6	194
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77
Ābolu - avenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Kiršu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66
Krēms zefīra	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	3,2	7,7	5,6	107
Kopā :			17,0	15,8	54,0	490

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kanēla virpulītis		50 gr. (+/- 10%)	3,4	8,0	22,5	185
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 :			4,1	8,0	28,8	218

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar kuskusu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5,0	4,2	15,5	122
Baltmaize ar sieru	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	11,8	11,0	160
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			11,0	16,0	34,7	321

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	11,9	8,6	3,9	172
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Ķīselis ābolu (biezaiss)	*A12	50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	10,3	42
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Kopā :			18,0	15,0	51,5	449

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Balto redīsu salāti	*A07		80 gr. (+/- 10%)	0,7	2,4	2,2	33
Zivs kotletebez siera	*A01,A03,A04		50 gr. (+/- 10%)	5,4	3,0	4,3	66
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87
Ābols	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Tēja aveņu ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :				8,1	9,6	28,2	232
Brokastis		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannas biezputra	*A01,A07		150 gr. (+/- 10%)	5,5	3,9	28,8	173
Aprikožu ievārījums			20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,2	53
Bumbieris			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42
Tēja mežrozīšu			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110
Kopā :				7,6	11,8	62,4	379
Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa			150 gr. (+/- 10%)	8,0	4,6	6,4	146
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
Ābolu - ķiršu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Kakao krēms	*A07		50 gr. (+/- 10%)	3,7	7,5	8,1	115
Ķiršu ķiselis			50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66
Kopā :				14,6	20,5	49,1	498
Launags		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu salāti ar desu	*A03,A06,A07		100 gr. (+/- 10%)	4,3	9,8	8,0	136
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07		35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Tomāts			30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
Skolas Piens			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :				6,7	14,8	21,8	243
Brokastis		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07		150 gr. (+/- 10%)	4,3	4,2	14,8	115
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07		40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96
Melone	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Tēja kumelīšu			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :				8,6	7,9	34,8	250
Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A07		150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110
Maltās gaļas mērce	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	6,1	4,6	4,8	119
Piens	*A07		70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Dzērveņu uzpūtenis	*A01		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,0	39
Raibie salāti ar eļļu un citronu	*A12		40 gr. (+/- 10%)	0,9	5,9	1,4	64
Ābolu - aveņu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Kopā :				12,9	13,0	51,8	416

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 6		Svars Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51
Tēja mežrozīšu ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,9	4
Kopā :			11,6	13,7	25,1	272

Brokastis 4		Svars Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
pankūkas no kefīra	*A01,A03,A07	55 gr. (+/- 10%)	3,1	1,9	18,3	105
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Kopā :			3,8	2,0	46,9	225

Pusdienas 5		Svars Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Makaroni	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,4	2,0	33,7	181
Biezpiena sierīņš Kārums	*A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,6	11,0	160
Ābolu - aveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
Tomāts		60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,6	10
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
siers rīvets	*A07	35 gr. (+/- 10%)	8,8	9,1	0,0	117
Kopā :			22,2	25,9	59,0	561

Launags 6		Svars Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Kellogs pārslas		25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	26,3	117
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Karameļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,7	3
Kopā :			4,9	2,1	43,7	218

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	160,9	190,3	642,9	5140

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /