



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 19-maijs-25

Līdz 23-maijs-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		4	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putraimu biezputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,6	4,0	29,5	180				
Kiršu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53				
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39				
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 :			8,0	12,7	63,5	392				
Pusdienas		5	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	9,0	4,4	17,1	155				
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77				
Ābolu - aveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45				
Jogurta krēms	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	2,8	7,4	8,4	111				
Aveņu ķīselis (biezais)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	13,0	54				
Kopā :			14,3	12,1	62,3	443				
Launags		6	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas no kartupeliem	*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		4	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,6	3,2	24,2	154				
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96				
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51				
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1				
Kopā :			11,3	7,5	44,2	301				
Pusdienas		5	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs	*A07	145 gr. (+/- 10%)	13,3	7,9	44,6	360				
Mannas biezputra	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,2	1,6	11,5	69				
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67				
Ābolu - aveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45				
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	9,7	84,3	553				

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu salāti ar kiplokiem un krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1,1	2,8	6,6	57
Graudu maize ar desu	*A01,A06,A07		50 gr. (+/- 10%)	3,8	15,0	13,1	200
Ābols	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Tēja mežrozīšu ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	1,2	5
Kopā :				5,3	17,8	30,8	305
Brokastis		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kuskusa biezputra	*A01,A07		150 gr. (+/- 10%)	7,2	3,4	27,9	174
Ķiršu ievārījums			20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07		33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Apelsīns	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Kopā :				9,7	12,1	58,9	380
Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa	*A01,A03		150 gr. (+/- 10%)	8,8	5,1	7,9	157
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
Ķiršu ķīselis			50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	5,3	10,2	9,2	151
Kopā :				17,1	23,7	51,8	546
Launags		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Lakto	*A07		100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Cepumi "Cukuriņš"	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,4	2,9	14,0	88
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 :				5,9	4,9	39,2	232
Brokastis		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar pārļu grūbām			150 gr. (+/- 10%)	5,2	3,5	19,0	129
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07		33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Mandarīns	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38
Gurķis			30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Augļu Tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :				8,1	12,2	39,8	293
Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07		150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110
Maltās galas mērce	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	6,1	4,6	4,8	119
Krēms zefīra	*A07,A12		50 gr. (+/- 10%)	3,2	7,7	5,6	107
Ķiršu ķīselis			50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07		50 gr. (+/- 10%)	3,2	6,8	4,5	98
Ābolu - avenu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Kopā :				17,1	19,9	63,2	546

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 6		Svars Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Zivs kotletebez siera	*A01,A03,A04	50 gr. (+/- 10%)	5,4	3,0	4,3	66
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Tēja piparmētru ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Kopā :			7,7	8,0	18,4	173

Brokastis 4		Svars Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Omlete	*A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	9,4	9,4	1,6	129
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Augļu Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :			12,0	18,2	29,3	319

Pusdienas 5		Svars Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13,0	7,8	31,0	294
Ābolu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	8,9	37
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
Kopā :			15,9	9,6	52,1	407

Launags 6		Svars Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Zirnīši		110 gr. (+/- 10%)	0,4	5,7	10,0	77
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Kopā :			4,2	14,7	37,6	283

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	157.8	191.9	700.7	5372

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /