



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 06-maijs-25

Līdz 10-maijs-25

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Pusdienu Komplekss (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,9	32,4	162
Gulašs	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	19,7	12,1	7,4	332
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Putukrējums ar biezpienu	*A07,A12	65 gr. (+/- 10%)	6,1	13,7	4,9	168
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
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :			33,1	33,3	85,5	902

Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa	*A03,A07	230 gr. (+/- 10%)	17,5	10,9	7,7	248
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
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
Ķīselis ķiršu (biezais)		70 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	14,5	70
Jogurta krēms	*A07,A12	65 gr. (+/- 10%)	3,6	9,6	10,9	144
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
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 :			27,8	33,1	75,3	782

Ceturtdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,8	2,3	30,2	166
Zivs kotlete ar sieru	*A01,A03,A04,A07	80 gr. (+/- 10%)	16,8	11,9	7,2	204
Piens	*A07	85 gr. (+/- 10%)	2,7	2,1	4,1	47
Kakao ķīselis	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	3,1	1,6	31,4	153
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 - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Kopā :			30,2	24,7	109,6	793

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zupa ar makaroniem	*A01	230 gr. (+/- 10%)	12,6	6,5	25,8	263	
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77	
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74	
Zemeņu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	24,9	101	
Piena ķīselis	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	2,7	1,0	29,7	140	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Krējums	*A07	35 gr. (+/- 10%)	1,0	7,0	1,1	71	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			19,5	23,0	121,0	841	

Sestdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Griķi		220 gr. (+/- 10%)	6,6	1,9	33,2	177	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	11,0	8,4	8,6	215	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Krējums	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,8	6,0	1,0	61	
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Lakto	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84	
Cepumi "Cukuriņš"	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,5	5,1	24,5	154	
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 :			25,8	23,5	108,7	817	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	136,5	137,6	500,2	4136

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /