



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 12-maijs-25

Līdz 16-maijs-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupu zupa	*A06	220 gr. (+/- 10%)	15,5	11,8	14,6	295
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
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
Ķiršu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	2,0	0,1	21,0	93
Krēms zefīra	*A07,A12	65 gr. (+/- 10%)	4,2	10,0	7,3	139
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			25,1	34,4	81,7	830

Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,4	154
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	19,1	13,8	6,2	275
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,7	3,8	9,8	86
Piens	*A07	90 gr. (+/- 10%)	2,9	2,3	4,3	50
Biezais rabarberu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	39,0	156
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
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :			31,6	26,4	115,4	888

Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa		230 gr. (+/- 10%)	12,3	7,0	9,8	223
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Kakao krēms	*A07	65 gr. (+/- 10%)	4,8	9,8	10,5	150
Ķiršu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	2,0	0,1	21,0	93
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			23,1	29,4	83,5	785

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,9	32,4	162	
Biezpiens ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	13,7	13,4	2,6	186	
Vistas gabaliņi dārzeņu mērcē	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	8,4	5,2	5,6	105	
Piens	*A07	90 gr. (+/- 10%)	2,9	2,3	4,3	50	
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 - avenu 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 :			32,9	33,3	83,2	777	

Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	9,5	2,9	49,4	266	
Biezpiena sieriņš Kārums	*A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,6	11,0	160	
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Paprika		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6	
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4	
siers rīvets	*A07	35 gr. (+/- 10%)	8,8	9,1	0,0	117	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Vistas gabaliņi dārzeņu mērcē	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	10,1	6,2	6,8	126	
Kopā :			35,4	33,1	97,7	838	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	148,0	156,5	461,6	4119

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /