



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No 26-maijs-25

Līdz 30-maijs-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Soļanka	*A06	220 gr. (+/- 10%)	10,9	10,9	10,0	231
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Jānogu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	23,6	98
Kakao krēms	*A07	65 gr. (+/- 10%)	4,8	9,8	10,5	150
Ābolu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	10,7	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
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Kopā :			19,9	33,2	79,4	767

Otrdiena	8	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
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ķīselis ķiršu (biezais)		70 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	14,5	70
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	6,9	13,3	11,9	196
Paprika		60 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	1,7	12
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			28,7	23,9	94,6	775

Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeļu zupa	*A03,A07	230 gr. (+/- 10%)	17,5	8,1	7,6	223
Rupjmaize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
Ķīselis ķiršu (biezais)		70 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	14,5	70
Rīsu saldaiss		65 gr. (+/- 10%)	1,5	7,5	7,5	103
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	15,0	60
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Vīnogas	*A12	120 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	18,0	77
Kopā :			25,9	28,3	80,1	752

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,4	154	
Karbonāde cūkgaļas	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	10,5	19,6	4,4	220	
Jānoģu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	22,0	91	
Putukrējums ar cepumiem	*A01,A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	0,9	12,6	4,2	134	
Tomātu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	1,6	11	
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,7	3,8	9,8	86	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			20,4	36,2	95,9	786	

Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	220 gr. (+/- 10%)	17,2	6,9	40,4	356	
Kanēļa virpulītis		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314	
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Kopā :			25,2	24,6	107,7	835	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	120,1	146,1	457,6	3915

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /