



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Baiba Pilskalne /

No

19-maijs-25

Līdz

23-maijs-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		8	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	18,9	10,6	25,5	302	
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	
Jogurta krēms	*A07,A12	65 gr. (+/- 10%)	3,6	9,6	10,9	144	
Zemeņu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	24,9	101	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74	
Kopā :			26,3	32,7	99,2	846	

Otrdiena		8	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	18,3	10,9	61,5	497	
Krējums	*A07	35 gr. (+/- 10%)	1,0	7,0	1,1	71	
Saldā ogu mērce	*A12	60 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,2	44	
Mannas biezputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,4	3,4	28,6	167	
Ābolu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	10,7	44	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Mandarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38	
Kopā :			26,7	21,5	122,0	874	

Trešdiena		8	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa	*A01,A03	220 gr. (+/- 10%)	13,0	7,5	11,6	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	
Ķīselis ķiršu (biezais)		70 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	14,5	70	
Putukrējums ar rudzu kraukšķiem	*A07	65 gr. (+/- 10%)	7,2	13,3	11,4	193	
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74	
Kopā :			26,6	33,4	81,3	818	

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	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9,8	7,4	7,6	191	
Kiršu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	1,8	0,1	19,5	86	
Krēms zefīra	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,9	9,2	6,7	128	
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	60 gr. (+/- 10%)	3,8	8,2	5,4	118	
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	

Kopā : 24,6 25,9 91,4 772

Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	19,1	11,4	45,5	431	
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Kellogs pārslas		30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,4	31,5	140	
Piens	*A07	90 gr. (+/- 10%)	2,9	2,3	4,3	50	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74	

Kopā : 25,9 26,4 107,6 847

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	130,1	139,8	501,5	4156

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /