



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

15-sept.-25

Līdz

19-sept.-25

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (1.-2. g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannas biezputra ar aprikožu ievāriņumiem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,2	2,7	25,6	152	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Tēja mežrozīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110	
Kopā :			8,4	10,6	45,5	301	
Pusdienas 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	6,7	2,2	14,7	107	
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65	
Ābolu - aveņu dzēriens		130 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	9,7	39	
Piena ķīselis	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,5	0,6	17,0	80	
Aveņu ķīselis (biezais)	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,4	44	
Kopā :			10,3	3,0	62,2	334	
Launags 9		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kīnas kāpostu salāti ar krējumu	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	2,2	3,4	2,1	49	
Zivs kotletebez siera	*A01,A03,A04	45 gr. (+/- 10%)	4,8	2,7	3,9	59	
Graudu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			9,1	6,9	19,0	173	
Brokastis 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111	
Saldskābmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,1	8,4	8,2	111	
Tomāts		60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,6	10	
Tēja kumelīšu ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
Kopā :			10,5	16,5	26,7	299	
Pusdienas 5		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,0	20,6	98	
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	8,5	7,4	3,4	116	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,0	39	
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4	
Tomātu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,4	1,4	0,8	17	
Kopā :			14,6	10,6	37,5	313	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 15		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Salāti redīsu ar krējumu		50 gr. (+/- 10%)	0,3	2,5	0,4	26				
Rupjmaize ar sieru	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	7,4	5,0	17,5	168				
Tēja piparmētru ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2				
Kopā :			7,7	7,5	18,4	196				
Brokastis 5		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kuskusa biezputra	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,7	3,2	26,0	162				
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46				
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39				
Kiršu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53				
Tēja aveņu ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2				
Kopā :			9,1	3,7	60,2	302				
Pusdienas 6		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa		140 gr. (+/- 10%)	6,6	3,6	5,4	116				
Saldskābmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	8,1	37				
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41				
Kanēļa virpulītis		40 gr. (+/- 10%)	2,7	6,4	18,0	148				
Apelsīnu ūdens	*A12	170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9				
Kopā :			11,0	14,1	33,9	350				
Launags 8		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas no kartupeļiem	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,0	4,0	7,9	76				
Burkāns		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	1,9	9				
Graudu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65				
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0				
Kopā :			4,4	4,8	22,8	150				
Brokastis 8		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīta ola	*A03	50 gr. (+/- 10%)	6,3	5,8	0,3	79				
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87				
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4				
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33				
Kakao ar pienu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,3	1,8	4,9	46				
Kopā :			11,3	11,9	23,2	248				
Pusdienas 9		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A01	140 gr. (+/- 10%)	8,8	4,4	13,7	175				
Jāņogu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	6,9	29				
Jogurta krēms	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	2,2	5,9	6,7	89				
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7				
Kefīrs	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	3,7	2,5	67				
Kopā :			14,7	14,0	30,9	367				

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 10		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,8	3,5	18,1	117	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Arbūzs		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,8	21	
Kopā :			3,2	3,6	36,5	193	
Brokastis 6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,2	2,7	21,1	135	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	10,7	110	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Augļu Tēja		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6	
Kopā :			9,0	10,7	39,0	284	
Pusdienas 7		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	11,6	6,1	25,9	250	
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	40 gr. (+/- 10%)	1,5	1,3	10,0	58	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Ūdens ar ķiršiem		160 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	2,0	8	
Kopā :			13,4	7,4	39,1	323	
Launags 10		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāposti		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	1,3	7	
Graudu maize ar desu	*A01,A06,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,1	12,0	10,5	160	
Pukkāposti		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	0,8	5	
Ābols	*A12	50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	5,0	22	
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			4,1	12,0	18,1	196	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	140,8	137,3	513,1	4030

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /