



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

22-sept.-25

Līdz

26-sept.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		1	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepta siermaizīte	*A01,A07	48 gr. (+/- 10%)	5,5	4,4	11,6	96				
Tomāts		60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,6	10				
Kakao ar pienu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,3	1,8	4,9	46				
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64				
Kopā :			8,9	6,3	33,1	216				
Pusdienas		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa	*A03,A07	135 gr. (+/- 10%)	10,3	6,4	4,5	146				
Rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65				
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41				
Zemeņu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	14,2	58				
Krēms zefīra	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	2,6	6,2	4,5	86				
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4				
Kopā :			15,3	16,8	34,6	398				
Launags		7	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepta zivs	*A01,A03,A04	40 gr. (+/- 10%)	4,9	2,3	3,5	55				
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	11,2	87				
Salāti redīsu ar krējumu		40 gr. (+/- 10%)	0,3	2,0	0,3	20				
Tēja aveņu ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2				
Kopā :			7,0	8,6	15,4	165				
Brokastis		4	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar pērļu grūbām		140 gr. (+/- 10%)	4,9	2,7	16,5	110				
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74				
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42				
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4				
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2				
Kopā :			5,6	11,0	27,2	232				
Pusdienas		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar vistu	*A07	130 gr. (+/- 10%)	13,7	5,0	37,2	251				
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39				
Kakao ķīselis	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,9	1,0	12,7	68				
Ābolu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	8,3	34				
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7				
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4				
Kopā :			18,8	7,8	63,3	403				

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Avenu ķīselis (biezais)	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,4	44	
Mannas biezputra	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,5	1,0	7,7	46	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Tēja piparmētru ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,7	3	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	0,0	4,1	0,0	37	
Kopā :			2,7	5,2	32,2	189	
Brokastis		2	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	30 gr. (+/- 10%)	0,0	7,5	0,1	68	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Augļu Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			7,5	10,6	32,9	265	
Pusdienas		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	8,3	4,8	7,4	147	
Saldskābmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	8,1	37	
Ābolu - ķiršu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Ķiršu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	1,1	0,1	12,0	53	
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	7,9	5,2	106	
Kopā :			14,2	12,8	43,1	385	
Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zemeņu - banānu kokteilis	*A07,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	0,9	11,0	61	
Kellogs pārslas		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,3	21,0	93	
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	1,2	36,8	175	
Brokastis		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	5,7	2,5	21,0	131	
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kopā :			10,0	6,1	41,0	266	
Pusdienas		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,6	20,6	103	
Maltās galas mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	4,9	3,7	3,8	96	
Rīsu saldaiss		40 gr. (+/- 10%)	0,9	4,6	4,6	64	
Ķiršu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66	
Salāti ķīnas kāposta - dārzeņu	*A12	40 gr. (+/- 10%)	1,3	0,0	1,3	12	
Apelsīnu ūdens	*A12	170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9	
Kopā :			11,5	9,0	47,2	349	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu salāti ar kiplokiem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	1,8	4,1	36	
Graudu maize ar desu	*A01,A06,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,4	11,3	0,1	108	
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 :			2,4	13,1	14,2	187	
Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
pankūkas no kefīra	*A01,A03,A07	55 gr. (+/- 10%)	3,1	1,9	18,3	105	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
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 :			3,8	2,0	46,9	225	
Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	140 gr. (+/- 10%)	10,9	4,4	25,7	226	
Putukrējums ar augļiem	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	0,8	4,8	8,7	83	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Ābolu - ķiršu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			12,7	13,2	46,7	400	
Launags		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	8,6	5,0	0,5	109	
Saldskābmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	8,1	37	
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 :			9,9	5,1	18,5	190	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	133,3	128,7	533,2	4046

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /