



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No 01-sept.-25

Līdz 05-sept.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra ar ķiršu ievā	*A07	140 gr. (+/- 10%)	4,0	3,5	17,1	118	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46	
Augļu Tēja		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Kopā :			6,3	4,0	37,9	203	
Pusdienas 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar makaroniem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	7,5	4,2	9,1	105	
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Zemeņu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	14,2	58	
Piena ķīselis	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,5	0,6	17,0	80	
Ūdens ar ķiršiem		160 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	2,0	8	
Kopā :			11,7	9,0	55,5	369	
Launags 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0,7	1,1	1,3	18	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65	
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	9,3	8,5	0,0	116	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			12,2	10,5	14,3	198	
Brokastis 1		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 sieru	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	4,0	3,2	8,5	70	
Arbūzs		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,8	21	
Augļu Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1	
Kopā :			10,4	5,9	34,5	227	
Pusdienas 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,0	20,6	98	
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	9,1	6,8	0,3	124	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Aveņu ķīselis (biezais)	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,4	44	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4	
Kopā :			15,4	12,6	36,8	356	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 3		Svars Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Kāpostu - burkānu salāti	*A12	60 gr. (+/- 10%)	0,6	4,6	6,3	70
Graudu maize ar desu	*A01,A06,A07	45 gr. (+/- 10%)	3,4	6,1	11,7	113
Ābols	*A12	80 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	8,0	35
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :			4,2	10,7	26,5	220
Brokastis 1		Svars Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Biezputra rīsu ar aprikožu ievārījumu	*A07	140 gr. (+/- 10%)	5,3	2,6	30,4	166
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46
Augļu Tēja ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :			7,7	3,0	48,8	248
Pusdienas 5		Svars Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Solanka	*A06	140 gr. (+/- 10%)	6,6	6,9	4,6	139
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77
Ķiršu ķīselis		40 gr. (+/- 10%)	1,1	0,0	5,4	27
Jogurta krēms	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	2,4	1,0	6,1	46
Ūdens ar ķiršiem		160 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	2,0	8
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :			12,7	12,2	31,2	338
Launags 2		Svars Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65
Ābols	*A12	80 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	8,0	35
Tomāts		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			10,7	8,9	23,1	215
Brokastis 1		Svars Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Piena zupa ar pērļu grūbām		140 gr. (+/- 10%)	4,9	2,7	16,5	110
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	3,2	3,2	9,4	84
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Tēja kumelīšu ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Kopā :			9,0	6,0	36,0	238
Pusdienas 2		Svars Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Kartupeļu biezputra	*A07	140 gr. (+/- 10%)	3,0	0,4	19,2	96
Zivs kotlete ar sieru	*A01,A03,A04,A07	45 gr. (+/- 10%)	8,1	5,9	0,5	88
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Kakao ķīselis	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,9	1,0	19,3	94
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4
Kopā :			15,7	9,0	43,8	328

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 3		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,1	2,8	6,6	57				
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	40 gr. (+/- 10%)	5,1	11,1	1,5	123				
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,8	0,7	11,1	55				
Tēja aveņu ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2				
Kopā :			8,0	14,6	19,7	237				
Brokastis 1		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	9,4	9,4	1,6	129				
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46				
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4				
Tēja piparmētru ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2				
Arbūzs		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,8	21				
Kopā :			11,7	10,0	19,0	202				
Pusdienas 2		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Griķi		140 gr. (+/- 10%)	4,2	1,2	21,2	112				
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	5,1	4,1	1,4	94				
Ābolu - ķiršu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42				
Ķīselis ķiršu (biezais)		40 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	8,3	40				
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4				
Kakao krēms	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0,9	6,0	6,5	84				
Kopā :			12,1	11,5	48,4	376				
Launags 3		Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepumi "Cukuriņš"	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	2,9	14,0	88				
Banāns	*A12	80 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	10,7	48				
Jogurts traucīnā, augļu		115 gr. (+/- 10%)	2,4	0,1	20,0	91				
Kopā :			4,6	3,1	44,8	227				

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	152,3	131,0	520,3	3981

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /