



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

22-sept.-25

Līdz

26-sept.-25

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Pusdienu Komplekss (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		4	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa	*A03,A07	220 gr. (+/- 10%)	16,8	7,8	7,3	213				
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126				
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41				
Zemeņu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	23,1	94				
Krēms zefīra	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,9	9,2	6,7	128				
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54				
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 :			23,4	29,4	74,7	721				

Otrdiena		11	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	18,3	10,9	61,5	497				
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41				
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44				
Kakao ķīselis	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,4	1,2	15,9	85				
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				
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33				
Kopā :			25,5	18,2	100,6	755				

Trešdiena		1	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa	*A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	12,4	7,1	11,1	220				
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126				
Krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	2,0	0,3	20				
Ķiršu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	1,8	0,1	19,5	86				
Putukrējums ar rudzu kraukšķiem	*A07	55 gr. (+/- 10%)	6,1	11,3	9,6	164				
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39				
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0				
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54				
Kopā :			22,8	28,8	71,5	709				

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Ceturtdiena 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,9	30,9	154	
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	
Rīsu saldaiss		55 gr. (+/- 10%)	1,3	6,3	6,3	87	
Raibie salāti ar eļļu un citronu	*A12	50 gr. (+/- 10%)	1,1	7,4	1,8	80	
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			19,4	26,1	89,9	736	

Piektdiena 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	210 gr. (+/- 10%)	16,4	6,6	38,6	340	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Tomāts		60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,6	10	
Biezpiena sieriņš Kārums	*A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,6	11,0	160	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			24,1	21,4	79,8	673	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	115.1	124.0	416.5	3594

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /