



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

15-sept.-25

Līdz

19-sept.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		4	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	18,1	10,1	24,3	288				
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126				
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				
Piena ķīselis	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,8	1,4	11,2	65				
Zemeņu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	23,1	94				
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42				
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0				
Kopā :			22,5	23,9	90,8	711				

Otrdiena		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,9	30,9	154				
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	17,1	14,7	6,7	231				
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,7	3,8	9,8	86				
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	80 gr. (+/- 10%)	0,9	0,1	14,4	63				
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44				
Tomātu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	1,4	29				
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54				
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44				
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41				
Kopā :			29,2	27,8	91,1	746				

Trešdiena		3	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa		220 gr. (+/- 10%)	10,3	6,4	8,5	190				
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52				
Kanēļa virpulītis		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314				
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45				
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0				
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41				
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39				
Kopā :			18,6	24,2	76,0	680				

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Ceturtdiena 6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,5	0,6	28,7	144	
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	10,2	22,2	3,0	246	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Kellogs pārslas		30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,4	31,5	140	
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	50 gr. (+/- 10%)	2,9	4,3	4,1	73	
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	

Kopā : 22,9 29,3 97,6 755

Piektdiena 4		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	18,2	10,9	43,5	411	
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Jogurta krēms	*A07,A12	55 gr. (+/- 10%)	3,0	8,1	9,3	122	
Avenu ķīselis (biezais)	*A01	60 gr. (+/- 10%)	0,5	0,0	15,6	65	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6	
Tomāts		60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,6	10	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	

Kopā : 24,2 23,2 91,2 743

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	117.5	128.5	446.7	3635

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /