



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

01-sept.-25

Līdz

05-sept.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,0	30,9	147
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	16,7	12,1	5,4	241
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Aveņu ķīselis (biezais)	*A01	70 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	18,2	76
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Kāpostu - burkānu salāti	*A12	60 gr. (+/- 10%)	0,6	4,6	6,3	70
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,3	3,2	8,2	71
Kopā :			27,9	22,0	96,5	749
Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka	*A06	210 gr. (+/- 10%)	10,4	10,4	9,6	221
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126
Ķiršu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	1,8	0,1	19,5	86
Jogurta krēms	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	3,3	8,8	10,1	133
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	2,0	0,3	20
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			18,1	29,7	67,7	674
Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,6	2,2	28,8	159
Zivs kotlete ar sieru	*A01,A03,A04,A07	70 gr. (+/- 10%)	14,7	10,4	6,3	178
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44
Kakao ķīselis	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,9	1,4	28,9	142
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,1	2,8	6,6	57
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Kopā :			27,2	22,9	99,7	726

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi		210 gr. (+/- 10%)	6,3	1,8	31,7	169
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9,8	7,4	7,6	191
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
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Paprika		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Jogurts trauciņā, augļu		115 gr. (+/- 10%)	2,4	0,1	20,0	91
Cepumi "Cukuriņš"	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	2,9	14,0	88
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			22,2	16,4	102,9	707

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	95,4	91,0	366,9	2855

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /