



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

15-sept.-25

Līdz

19-sept.-25

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (3.-6. g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		7	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannas biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5,5	3,9	28,8	173		
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55		
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39		
Tēja mežrozīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1		
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121		
Kopā :			7,9	12,6	63,4	388		
Pusdienas		8	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	8,4	4,1	16,0	145		
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77		
Ābolu - avenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45		
Piena ķīselis	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,9	0,7	21,2	100		
Avenu ķīselis (biezais)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	13,0	54		
Kopā :			12,8	5,2	73,9	421		
Launags		10	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	2,2	3,4	2,1	49		
Zivs kotletebez siera	*A01,A03,A04	50 gr. (+/- 10%)	5,4	3,0	4,3	66		
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102		
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0		
Kopā :			9,6	11,3	19,5	217		
Brokastis		6	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111		
Saldskābmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,1	8,4	8,2	111		
Tomāts		60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,6	10		
Tēja kumelīšu ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2		
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64		
Kopā :			10,5	16,5	26,8	299		
Pusdienas		7	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110		
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	10,7	9,2	4,2	145		
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39		
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	70 gr. (+/- 10%)	0,8	0,1	12,6	55		
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4		
Tomātu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	1,4	29		
Kopā :			17,5	13,9	43,9	382		

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Salāti redīsu ar krējumu		60 gr. (+/- 10%)	0,4	3,0	0,5	31
Rupjmaize ar sieru	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	6,2	12,4	14,7	215
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Tēja piparmētru ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :			6,9	15,4	25,7	291

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kuskusa biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	7,2	3,4	27,9	174
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Ķiršu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53
Tēja aveņu ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :			9,6	12,1	62,2	388

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa		150 gr. (+/- 10%)	7,0	4,4	5,8	130
Saldskābmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	8,1	37
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kanēļa virpulītis		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314
Apelsīnu ūdens	*A12	170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9
Kopā :			14,4	22,1	54,6	530

Launags	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas no kartupeliem	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,0	4,0	7,9	76
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Burkāns		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	1,9	9
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			5,0	12,9	23,5	228

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīta ola	*A03	50 gr. (+/- 10%)	6,3	5,8	0,3	79
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Kakao ar pienu	*A07	120 gr. (+/- 10%)	2,7	2,2	5,9	55
Kopā :			12,1	13,0	26,1	272

Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	9,4	5,3	14,6	192
Jānogu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	16,9	70
Jogurta krēms	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	2,8	7,4	8,4	111
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Kefīrs	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	3,7	2,5	67
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :			16,5	20,4	44,2	488

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 11		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	4,3	5,3	27,2	176	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Arbūzs		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,8	21	
Kopā :			4,7	5,3	45,6	252	
Brokastis 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,6	3,2	24,2	154	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Augļu Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1	
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4	
Kopā :			9,4	11,9	42,9	312	
Pusdienas 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13,0	7,8	31,0	294	
Kakao ķīselis	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,4	1,2	24,1	118	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Ūdens ar ķiršiem		160 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	2,0	8	
Kopā :			18,0	10,8	61,7	465	
Launags 9		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāposts		50 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	2,2	12	
Graudu maize ar desu	*A01,A06,A07	50 gr. (+/- 10%)	3,8	15,0	13,1	200	
Pukkkāposti		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	0,8	5	
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 :			5,3	15,0	26,1	261	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	160,1	198,5	639,9	5194

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /