



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

22-sept.-25

Līdz

26-sept.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepta siermaizīte	*A01,A07	48 gr. (+/- 10%)	5,5	12,6	11,7	171	
Tomāts		60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,6	10	
Kakao ar pienu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,4	2,7	7,3	68	
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
Kopā :			10,1	15,4	35,6	313	
Pusdienas		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa	*A03,A07	145 gr. (+/- 10%)	11,0	5,1	4,8	141	
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		50 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	17,8	72	
Krēms zefīra	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	3,2	7,7	5,6	107	
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4	
Kopā :			16,4	25,2	37,6	491	
Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepta zivs	*A01,A03,A04	50 gr. (+/- 10%)	6,1	2,9	4,4	69	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
Salāti redīsu ar krējumu		40 gr. (+/- 10%)	0,3	2,0	0,3	20	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Kopā :			8,9	9,8	27,3	233	
Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar pērļu grūbām		150 gr. (+/- 10%)	5,2	3,5	19,0	129	
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	
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4	
Augļu Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			8,0	12,2	38,0	288	
Pusdienas		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar vistu	*A07	145 gr. (+/- 10%)	15,7	5,6	43,6	289	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Kakao ķīselis	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,4	1,2	24,1	118	
Ābolu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	8,9	37	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Kopā :			21,2	8,6	81,7	494	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Avenu ķīselis (biezais)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	13,0	54	
Mannas biezputra	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,8	1,3	9,6	58	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Tēja piparmētru ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
Kopā :			5,2	6,3	49,5	276	
Brokastis		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kuskusa biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	7,2	3,4	27,9	174	
Ķiršu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53	
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 ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			9,7	12,1	59,4	382	
Pusdienas		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	8,8	5,1	7,9	157	
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77	
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Ķiršu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66	
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	5,3	10,2	9,2	151	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			18,3	19,6	56,5	538	
Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zemeņu - banānu kokteilis	*A07,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	0,9	11,0	61	
Kellogs pārslas		25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	26,3	117	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Arbūzs		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,8	21	
Kopā :			3,5	1,3	42,1	199	
Brokastis		12	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 krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96	
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51	
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kopā :			11,3	7,5	44,2	301	
Pusdienas		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	4,6	4,8	119	
Rīsu saldaiss		50 gr. (+/- 10%)	1,2	5,7	5,8	79	
Ķiršu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66	
Salāti ķīnas kāposta - dārzeņu	*A12	40 gr. (+/- 10%)	1,3	5,0	1,3	56	
Apelsīnu ūdens	*A12	170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	1,8	9	
Kopā :			13,1	16,0	50,8	441	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 9		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu salāti ar kiplokiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,1	2,8	6,6	57	
Rupjmaize ar desu	*A01,A06,A07	46 gr. (+/- 10%)	3,8	14,4	12,6	212	
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 :			5,2	17,2	29,2	313	
Brokastis 6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
pankūkas no kefīra	*A01,A03,A07	55 gr. (+/- 10%)	3,1	1,9	18,3	105	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
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 :			3,8	2,0	46,9	225	
Pusdienas 7		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	11,7	4,7	27,6	243	
Putukrējums ar augļiem	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	1,0	5,9	10,9	104	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			13,7	14,7	51,5	439	
Launags 9		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	10,9	7,4	1,3	151	
Saldskābmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,1	8,4	8,2	111	
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 :			12,3	15,8	19,5	306	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	160,7	183,8	669,9	5240

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /