



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

01-sept.-25

Līdz

05-sept.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,6	4,0	29,5	180
Kiršu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Augļu Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Kopā :			8,0	12,7	63,9	394

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	8,1	4,5	9,8	113
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
Piena ķīselis	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,9	0,7	21,2	100
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Kopā :			12,1	17,6	69,1	497

Launags	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0,7	1,1	1,3	18
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	10,7	9,2	4,2	145
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Kopā :			13,8	15,3	28,5	308

Brokastis	4	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 sieru	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	11,8	11,0	160
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42
Augļu Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :			12,2	15,0	45,3	358

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	11,9	8,6	3,9	172
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Aveņu ķīselis (biezais)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	13,0	54
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Ābolu - zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :			18,8	15,1	55,9	472

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāpostu - burkānu salāti	*A12	60 gr. (+/- 10%)	0,6	4,6	6,3	70
Graudu maize ar desu	*A01,A06,A07	50 gr. (+/- 10%)	3,8	15,0	13,1	200
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 :			5,1	19,6	26,2	305

Brokastis	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezputra rīsu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,7	2,8	31,2	173
Aprikožu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,2	53
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
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 :			8,2	11,5	62,6	380

Pusdienas		6	Svars					Uzturvērtības porcijā				
								Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Soļanka	*A06	150 gr. (+/- 10%)	7,4	7,4	6,9	158						
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77						
Kīršu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66						
Jogurta krēms	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	2,8	7,4	8,4	111						
Ābolu - zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45						
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41						
Kopā :			14,3	19,1	54,6	498						

Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
Ābols	*A12	80 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	8,0	35
Tomāts		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			10,9	13,1	23,4	254

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar pērļu grūbām		150 gr. (+/- 10%)	5,2	3,5	19,0	129
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44
Tēja kumelīšu ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Kopā :			9,5	7,2	40,8	274

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,3	1,6	20,6	113
Zivs kotlete ar sieru	*A01,A03,A04,A07	50 gr. (+/- 10%)	10,5	7,4	4,5	127
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
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ābolu - avenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :			19.4	16.0	65.6	490

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,1	2,8	6,6	57	
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	6,4	13,9	1,9	154	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65	
Kivi	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	9,1	51	
Tēja aveņu ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			10,6	18,1	31,0	328	
Brokastis 4		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	9,4	9,4	1,6	129	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121	
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6	
Tēja piparmētru 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 :			12,2	18,2	29,7	322	
Pusdienas 5		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Griķi		150 gr. (+/- 10%)	4,5	1,3	22,7	120	
Vistas gabaliņi dārzeņu mērcē	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	9,2	5,7	6,2	115	
Ābolu - aveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Ķīselis ķiršu (biezais)		50 gr. (+/- 10%)	1,9	0,1	10,4	50	
Kakao krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	3,7	7,5	8,1	115	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			20,5	18,7	60,9	498	
Launags 6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
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	
Kopā :			4,7	3,1	47,5	239	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	180,3	220,2	704,9	5618

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /