



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

15-sept.-25

Līdz

19-sept.-25

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Pusdienu Komplekss (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		5	Svars		Uzturvērtības porcijā			
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera zupa ar makaroniem	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	18,9	10,6	25,5	302		
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90		
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	65 gr. (+/- 10%)	2,0	1,5	12,2	71		
Zemeņu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	24,9	101		
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64		
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0		
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74		
Kopā :			24,7	24,6	106,4	798		

Otrdiena		3	Svars		Uzturvērtības porcijā			
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,9	32,4	162		
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	21,4	18,4	8,4	289		
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,7	3,8	9,8	86		
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	90 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	16,1	71		
Piens	*A07	90 gr. (+/- 10%)	2,9	2,3	4,3	50		
Tomātu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,9	2,7	1,6	35		
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 :			34,2	32,3	96,8	831		

Trešdiena		4	Svars		Uzturvērtības porcijā			
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa		240 gr. (+/- 10%)	11,2	7,0	9,2	207		
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90		
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74		
Kanēļa virpulītis		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314		
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54		
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0		
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41		
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60		
Kopā :			21,0	33,1	89,7	841		

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Ceturtdiena 7		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,7	0,6	30,1	151	
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	10,2	22,2	3,0	246	
Piens	*A07	90 gr. (+/- 10%)	2,9	2,3	4,3	50	
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	50 gr. (+/- 10%)	3,2	6,8	4,5	98	
Kellogs pārslas		35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,5	36,8	163	
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			24,5	36,4	102,4	845	

Piektdiena 5		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar un malto gaļu un tomātu pastu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	19,1	11,4	45,5	431	
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Avenu ķīselis (biezais)	*A01	70 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	18,2	76	
Jogurta krēms	*A07,A12	65 gr. (+/- 10%)	3,6	9,6	10,9	144	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Melone	*A12	120 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	10,9	47	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			25,4	25,2	101,7	806	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	129,9	151,6	496,9	4120

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /