



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

22-sept.-25

Līdz

26-sept.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa	*A03,A07	230 gr. (+/- 10%)	17,5	10,9	7,7	248	
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Zemuņu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	24,9	101	
Krēms zefīra	*A07,A12	65 gr. (+/- 10%)	4,2	10,0	7,3	139	
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	15,0	60	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,0	5,5	0,1	50	
Kopā :			25,4	30,7	79,7	771	

Otrdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs	*A07	220 gr. (+/- 10%)	20,1	12,0	67,7	547	
Krējums	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,8	6,0	1,0	61	
Piens	*A07	90 gr. (+/- 10%)	2,9	2,3	4,3	50	
Kakao ķīselis	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,9	1,4	28,9	142	
Ābolu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	10,7	44	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Kopā :			28,4	21,8	120,6	888	

Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa	*A01,A03	220 gr. (+/- 10%)	13,0	7,5	11,6	231	
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Ķīselis ķiršu (biezais)		70 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	14,5	70	
Putukrējums ar rudzu kraukšķiem	*A07	65 gr. (+/- 10%)	7,2	13,3	11,4	193	
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Ābolu - aveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	15,0	60	
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,0	5,5	0,1	50	
Kopā :			26,3	30,6	80,7	786	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Ceturtdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,9	32,4	162	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9,8	7,4	7,6	191	
Kiršu ķīselis		65 gr. (+/- 10%)	1,8	0,1	19,5	86	
Rīsu saldaiss		60 gr. (+/- 10%)	1,4	6,9	6,9	95	
Raibie salāti ar eļļu un citronu	*A12	60 gr. (+/- 10%)	1,4	8,9	2,1	95	
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Melone	*A12	120 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	10,9	47	
Krējums	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,8	6,0	1,0	61	
Kopā :			20,5	30,2	93,9	792	

Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	220 gr. (+/- 10%)	17,2	6,9	40,4	356	
Biezpiena sierīņš Kārums	*A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,6	11,0	160	
Gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Saldskābmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,1	8,4	8,2	111	
Kopā :			25,6	30,0	88,3	790	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	126,1	143,3	463,3	4027

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /