



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

01-sept.-25

Līdz

05-sept.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,9	32,4	162
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	19,1	13,8	6,2	275
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,2	2,5	4,8	55
Avenu ķīselis (biezais)	*A01	80 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	20,8	87
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Kāpostu - burkānu salāti	*A12	60 gr. (+/- 10%)	0,6	4,6	6,3	70
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,7	3,8	9,8	86
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
		Kopā :	32,2	29,7	104,6	876

Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka	*A06	230 gr. (+/- 10%)	11,4	11,4	10,5	242
Rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,4	0,3	14,6	90
Zemeņu ķīselis		70 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	24,9	101
Jogurta krēms	*A07,A12	65 gr. (+/- 10%)	3,6	9,6	10,9	144
Ābolu - zemeņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Krējums	*A07	25 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	0,8	51
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	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74
		Kopā :	18,7	34,5	84,9	800

Ceturtdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,8	2,3	30,2	166
Zivs kotlete ar sieru	*A01,A03,A04,A07	80 gr. (+/- 10%)	16,8	11,9	7,2	204
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,2	2,5	4,8	55
Kakao ķīselis	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	3,1	1,6	31,4	153
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,1	2,8	6,6	57
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
		Kopā :	30,7	25,1	110,4	802

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Piektdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Griķi		230 gr. (+/- 10%)	6,9	2,0	34,8	185
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12,2	9,3	9,5	239
Ābolu - avenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
Krējums	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,8	6,0	1,0	61
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Paprika		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Jogurts trauciņā, augļu		115 gr. (+/- 10%)	2,4	0,1	20,0	91
Cepumi "Cukuriņš"	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,5	5,1	24,5	154
Banāns	*A12	110 gr. (+/- 10%)	1,0	0,0	14,7	66
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			26,7	22,7	120,0	863

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	108,3	112,0	419,9	3340

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /