



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

13-okt.-25

Līdz

17-okt.-25

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (1.-2. g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannas biezputra ar aprikožu ievāriņiem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,2	2,7	25,6	152	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Tēja mežrozīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	0	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121	
Kopā :			8,4	11,3	47,1	315	
Pusdienas		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A06	130 gr. (+/- 10%)	8,8	7,0	6,9	166	
Saldskābmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	8,1	37	
Ābolu - ķiršu dzēriens		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42	
Dzērveņu ķīselis (biezais)		40 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	9,5	40	
Jogurta krēms	*A07,A12	40 gr. (+/- 10%)	2,4	1,0	6,1	46	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			13,0	12,2	41,7	371	
Launags		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepta zivs	*A01,A03,A04	45 gr. (+/- 10%)	5,5	2,6	3,9	62	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65	
Salāti redīsu ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Tēja aveņu ar cukuru		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
Kopā :			7,6	3,5	17,4	129	
Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar kuskusu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	4,7	4,0	14,4	114	
Baltmaize ar sieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,5	8,6	10,2	115	
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39	
Tēja kumelīšu		140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kopā :			6,8	12,6	33,9	268	
Pusdienas		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,0	20,6	98	
Karbonāde cūkgaļas	*A01,A03	45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,4	2,4	115	
Piens	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39	
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	80 gr. (+/- 10%)	0,9	0,1	14,4	63	
Citronūdens		170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Kopā :			11,5	12,3	42,2	325	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags		2	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīta cūkgaļa			50 gr. (+/- 10%)	9,2	5,9	0,1	149
Rupjmaize	*A01		25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Tēja piparmētru ar cukuru			140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Burkāns			30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	1,9	9
Kopā :				11,3	6,1	12,9	225
Brokastis		1	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļi	*A07		100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,7	70
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07		35 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65
Vārīta ola	*A03		50 gr. (+/- 10%)	6,3	5,8	0,3	79
Arbūzs			100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,8	21
Augļu Tēja ar cukuru			140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :				10,6	6,6	33,3	236
Pusdienas		7	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa			140 gr. (+/- 10%)	7,5	4,3	5,9	136
Saldskābmaize ar sviestu	*A01,A07		25 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	8,1	37
Ābolu - ķiršu dzēriens			140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
Ķīselis ķiršu (biezais)			40 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	8,3	40
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07		40 gr. (+/- 10%)	3,7	7,9	5,2	106
Kopā :				13,8	12,4	38,0	361
Launags		4	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Baltmaize ar ievārījumu	*A01		75 gr. (+/- 10%)	3,3	0,9	43,5	174
Skolas Piens			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Apelsīns	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33
Kopā :				4,0	0,9	49,8	207
Brokastis		4	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kellogs pārslas			20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,3	21,0	93
Vīnogas	*A12		80 gr. (+/- 10%)	0,5	0,0	12,0	51
Piens	*A07		70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07		33 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46
Tēja kumelišu ar cukuru			140 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :				5,8	2,5	48,5	231
Pusdienas		1	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu biežputra	*A07		140 gr. (+/- 10%)	3,0	1,0	19,2	101
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10		40 gr. (+/- 10%)	5,1	11,1	1,5	123
Saldā ogu mērce	*A12		90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Mannas biežputra	*A01,A07		40 gr. (+/- 10%)	1,5	1,0	7,7	46
Citronūdens			170 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	4
Kopā :				10,2	13,2	43,9	341

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Avenu ķīselis			60 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	15,8	67
Biezpiena sacepums		*A01,A03,A07	55 gr. (+/- 10%)	7,9	4,9	8,6	111
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 :				8,4	5,0	34,4	222
Brokastis		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezputra rīsu ar aprikožu ievārījumu		*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,7	2,8	29,3	165
Baltmaize ar sviestu		*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,5	0,4	10,6	42
Arbūzs			100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,8	21
Tēja karkade ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	1,0	4
Kopā :				7,5	3,2	45,7	232
Pusdienas		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru		*A07	200 gr. (+/- 10%)	8,0	8,3	0,0	107
Ābolu - ķiršu dzēriens			140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	10,5	42
Marinēts gurķītis			30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ogu/piena želeja		*A07	100 gr. (+/- 10%)	18,2	1,0	17,0	153
Kopā :				26,6	9,4	28,6	310
Launags		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kanēļa virpulītis			60 gr. (+/- 10%)	4,0	9,6	27,0	221
Skolas Piens			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Melone		*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Kopā :				4,6	9,6	36,1	260

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	150.1	120.6	553.5	4034

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /