



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

13-okt.-25

Līdz

17-okt.-25

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Pusdienu Komplekss (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A06	200 gr. (+/- 10%)	14,1	10,8	13,3	268	
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	2,0	0,3	20	
Dzērveņu ķiselis		50 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,5	86	
Jogurta krēms	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	2,8	7,4	8,4	111	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			19,6	28,5	78,8	725	

Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,2	0,0	30,9	147	
Karbonāde cūkgaļas	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9,2	17,1	3,8	192	
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,7	3,8	9,8	86	
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	100 gr. (+/- 10%)	1,1	0,1	17,9	79	
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44	
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	
Tomātu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	1,4	29	
Kopā :			21,5	29,4	91,8	715	

Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa		210 gr. (+/- 10%)	11,2	6,4	8,9	204	
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Ķiselis ķiršu (biezais)		60 gr. (+/- 10%)	2,3	0,1	12,5	60	
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	5,9	11,2	10,1	166	
Krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	2,0	0,3	20	
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			21,6	28,1	63,3	672	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Ceturtdiena 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,5	0,6	28,7	144	
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	70 gr. (+/- 10%)	8,9	19,4	2,6	215	
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67	
Mannas biezputra	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,7	2,6	19,2	115	
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07	60 gr. (+/- 10%)	3,4	5,2	4,9	87	
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Arbūzs		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,8	21	
Krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	2,0	0,3	20	
		Kopā :	21,8	29,9	89,3	724	

Piektdiena 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A07	220 gr. (+/- 10%)	8,8	11,9	0,0	142	
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	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6	
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
Ābolu - aveņu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Skolas Piens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
		Kopā :	16,1	25,6	81,7	638	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	100.6	141.5	404.9	3475

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /