



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

13-okt.-25

Līdz

17-okt.-25

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,
Komplekss (3.-6. g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		14	Svars		Uzturvērtības porcijā			
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannas biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5,5	3,9	28,8	173		
Aveņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,4	54		
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,6	42		
Tēja mežrozīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1		
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121		
Kopā :			7,7	12,6	63,7	391		
Pusdienas		15	Svars		Uzturvērtības porcijā			
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu zupa	*A06	145 gr. (+/- 10%)	10,2	7,8	9,6	194		
Saldskābmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	8,1	37		
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45		
Dzērveņu ķīselis (biezais)		50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	16,0	66		
Jogurta krēms	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	2,8	7,4	8,4	111		
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41		
Kopā :			14,8	19,3	54,0	494		
Launags		16	Svars		Uzturvērtības porcijā			
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepta zivs	*A01,A03,A04	50 gr. (+/- 10%)	6,1	2,9	4,4	69		
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102		
Salāti redīsu ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0		
Tēja aveņu ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2		
Kopā :			8,2	7,8	17,9	173		
Brokastis		6	Svars		Uzturvērtības porcijā			
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar kuskusu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5,0	4,2	15,5	122		
Baltmaize ar sieru	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	6,9	14,9	11,5	196		
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39		
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1		
Kopā :			12,5	19,1	36,2	357		
Pusdienas		7	Svars		Uzturvērtības porcijā			
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110		
Karbonāde cūkgaļas	*A01,A03	55 gr. (+/- 10%)	7,2	19,3	3,0	203		
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		
Burkānu salāti ar sēkliņām bez krējuma		60 gr. (+/- 10%)	3,4	6,4	5,0	98		
Kopā :			16,8	28,1	48,1	517		

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīta cūkgaļa			50 gr. (+/- 10%)	9,2	5,9	0,1	149
Rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77
Tēja piparmētru ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Burkāns			30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	1,9	9
Kopā :				11,6	6,1	15,0	238
Brokastis		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07		100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,4	14,7	74
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07		35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102
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			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :				10,6	11,1	33,4	277
Pusdienas		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa			150 gr. (+/- 10%)	8,0	4,6	6,4	146
Saldskābmaize ar sviestu	*A01,A07		25 gr. (+/- 10%)	1,1	8,4	8,2	111
Ābolu - ķiršu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Ķīselis ķiršu (biežais)			50 gr. (+/- 10%)	1,9	0,1	10,4	50
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	5,3	10,2	9,2	151
Kopā :				16,5	23,2	45,3	503
Launags		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Baltmaize ar ievārījumu	*A01		80 gr. (+/- 10%)	3,5	1,0	46,4	186
Skolas Piens			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Banāns	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60
Kopā :				4,4	1,0	59,8	246
Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kellogs pārslas			25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	26,3	117
Vīnogas	*A12		100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64
Piens	*A07		70 gr. (+/- 10%)	2,2	1,8	3,4	39
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07		33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Tēja kumelīšu ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2
Kopā :				6,3	10,8	56,8	342
Pusdienas		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biežputra	*A07		150 gr. (+/- 10%)	3,3	1,6	20,6	113
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10		45 gr. (+/- 10%)	5,7	12,5	1,7	138
Saldā ogu mērce	*A12		90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67
Mannas biežputra	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	1,8	1,3	9,6	58
Ābolu - aveņu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45
Burkānu salāti ar sēkliņām	*A07		40 gr. (+/- 10%)	2,6	5,5	3,6	79
Krējums	*A07		20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :				14,6	24,9	62,6	540

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Launags 9		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Avenu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	21,4	89
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	95 gr. (+/- 10%)	13,7	8,5	15,8	195
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 :			14,2	8,6	47,2	328
Brokastis 7		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezputra rīsu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,7	3,9	31,3	183
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121
Melone	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	9,1	39
Aprikožu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,2	53
Tēja karkade ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,8	3
Kopā :			8,1	12,6	66,0	399
Pusdienas 4		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	2,5	42,7	230
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54
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
siers rīvets	*A07	10 gr. (+/- 10%)	2,5	2,6	0,0	33
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kopā :			29,9	10,2	74,9	519
Launags 6		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kanēļa virpulītis		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314
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 :			6,3	13,6	47,4	352

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	182,6	209,1	728,4	5676

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /