



Ēdienkarte

Apstiprinu _____

/ Zane Martinsons /

No

13-okt.-25

Līdz

17-okt.-25

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A06	220 gr. (+/- 10%)	15,5	11,8	14,6	295	
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Dzērveņu ķīselis (biezais)		70 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	22,4	93	
Jogurta krēms	*A07,A12	65 gr. (+/- 10%)	3,6	9,6	10,9	144	
Vīnogas	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
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 :			22,7	33,9	89,7	843	
Otrdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,4	154	
Karbonāde cūkgaļas	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	10,5	28,0	4,4	295	
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,7	3,8	9,8	86	
Dzērveņu uzpūtenis	*A01	80 gr. (+/- 10%)	0,9	0,1	14,4	63	
Piens	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	2,0	3,8	44	
Tomātu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	1,0	7	
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	10 gr. (+/- 10%)	0,3	2,0	0,3	20	
Kopā :			22,2	36,0	89,6	767	
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa		220 gr. (+/- 10%)	11,8	6,7	9,3	213	
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77	
Ābolu - ķiršu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
Ķīselis ķiršu (biezais)		70 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	14,5	70	
Putukrējums ar auzu pārslām	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	6,9	13,3	11,9	196	
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	
Sviests	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,1	8,2	0,1	74	
Kopā :			25,1	32,5	75,9	786	

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /

Ceturtdiena 7		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Kartupeļu biezputra</u>	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4,7	0,6	30,1	151	
<u>Vārīti cīsiņi</u>	*A03,A06,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	10,2	22,2	3,0	246	
<u>Saldā ogu mērce</u>	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67	
<u>Mannas biezputra</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,7	2,6	19,2	115	
<u>Burkānu salāti ar sēkliņām</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	3,8	8,2	5,4	118	
<u>Ābolu - avenu dzēriens</u>		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
<u>Arbūzs</u>		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,8	21	
<u>Krējums</u>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
Kopā :			24,0	37,7	91,9	812	

Piektdiena 3		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Makaroni ar malto gaļu</u>	*A01	220 gr. (+/- 10%)	17,2	6,9	40,4	356	
<u>Kanēļa virpulītis</u>		85 gr. (+/- 10%)	5,7	13,6	38,3	314	
<u>Ābolu - ķiršu dzēriens</u>		180 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,5	54	
<u>Paprika</u>		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
<u>siers rīvets</u>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	2,5	2,6	0,0	33	
<u>Vīnogas</u>	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	15,0	64	
<u>Krējums</u>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
<u>Skolas Piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Kopā :			26,9	27,1	108,4	866	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	120.9	167.2	455.4	4074

Sastādīja _____
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu _____
/ Agita Puzānova /