

1.- 4.klase		DIĒTAS ĒDIENKARTE (laktoze)		11. - 15. novembris	
Ēdiena nosaukums (alergēni*)	BROKASTIS	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	PUSDIENAS	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	LAUNAGS
	grami		grami		grami
<b>PIRMDIENA</b>		<b>PIRMDIENA</b>		<b>PIRMDIENA</b>	
salāti ar zivi (heka fileja) (Z;O)	100	pamatēd. plov. ar vistas gaļu	220	deserts kukurūzas pārslas (G)	25
baltmaize (G)	20	svaigi tomāti	50	piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	150
svaigi gurķi	50	deserts svaigu augļu- ogu salāti	100	banāns	120
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	apelsīnu sula	150		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.04/5.3		
<b>OTRDIENA</b>		<b>OTRDIENA</b>		<b>OTRDIENA</b>	
salāti sv. dārzeņu ar āboliem	100	zupa svaigu kāpostu borščs ar gaļu(bez krējuma)	300	salāti Mājas rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100
baltmaize ar dabīgo gaļas rulleti (bez sviesta)(G)	35	biezputra mannas(auzu dzēriens) (G)	80	rupjmaize (G)	25
		saldā mērce ābolu sulas	100	sulas dzēriens ābolu- ķiršu	150
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	rupjmaize (G)	56		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1/5		
<b>TREŠDIENA</b>		<b>TREŠDIENA</b>		<b>TREŠDIENA</b>	
biezputra auzu (rīsu dzēriens) (G)	200	piedeva vārīti kartupeļi	200	pankūkas kartupeļu (G;O)	100
ievārījums zemeņu - ābolu	15	pamatēd. kotlete Mājas (G;O)	70	ievārījums dzērveņu- ābolu	15
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	mērce ar pilngraudu miltiem(mandeļu piens)(G;SE)	50	sulas dzēriens ābolu- ķiršu	150
		salāti Raibie	50		
		deserts dzērveņu uzpūtenis (G)	80		
		piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	100		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.44/8		
<b>CETURTDIENA</b>		<b>CETURTDIENA</b>		<b>CETURTDIENA</b>	
salāti Dāržeņu rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100	zupa dārzeņu ar vistas gaļu	180	smalkmaizīte kanēja (G)	60
baltmaize (G)	20	pamatēd.griķi ar malto gaļu	160	tēja (kumelīšu) ar cukuru	150
tēja (ķimeņu) ar cukuru	150	svaigi gurķi	50		
		sulas dzēriens ābolu- zemeņu	150		
		rupjmaize (G)	16		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.84/4.5		
<b>PIEKTDIENA</b>		<b>PIEKTDIENA</b>		<b>PIEKTDIENA</b>	
biezputra piecgraudu (auzu dzēriens) (G)	150	piedeva vārīti kartupeļi	220	salāti Rīsu ar vistas gaļu(majonēze(Olu dzelt.pulv)	100
ievārījums ķiršu - ābolu	15	pamatēd. cūkgaļas gulašs bez krējuma(G)	80	rupjmaize (G)	20
baltmaize ar desu (G) (bez sviesta)	30	salāti Biešu ar zaļumiem un eļļu	70	tēja citronu ar upenēm	150
tēja (zaļā) ar cukuru	200	deserts augļu- ogu biezais ķīselis	80		
		piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	150		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.52/8		
		pēc dienas uztura normas	2/10		

Ēdienkarte sastādīta saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172 no 13.03.2012., MK noteikumiem Nr.606 no 04.08.2023 un EP un Padomes regulas Nr.1169/2011

Nepieciešamības gadījumā (pārtikas piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta, saskaņojot ar administrāciju.

Ēdienkarti apstiprināja PII vadītāja:

Ēdienkarti sastādīja SIA "Saules ieleja 3" valdes locekle:

Ēdienkarte saskaņota ar PII medmāsu:

\* G- graudaugi, kas satur lipekli (glutēnu), O- olas un to produkti, Z- zivis un to produkti, ZR- zemesrieksti, P- piens un to produkti, R- rieksti, S- sezama sēklas un to produkti, SI- sinepes.