

1.- 4.klase		DIĒTAS ĒDIENKARTE (laktoze)		06. - 10. janvāris	
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUSDIENAS	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS
	grami		grami		grami
PIRMDIENA		PIRMDIENA		PIRMDIENA	
salāti ar zivi (heka fileja) (Z;O)	100	pamatēd. plovš 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 svaigū augļu- ogu salāti	100	banāns	120
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	apelsīnu sula	150		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.04/5.3		
OTRDIENA		OTRDIENA		OTRDIENA	
salāti sv. dārzeņu ar āboliem	100	zupa svaigu kāpostu boršcs 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		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1/5		
TREŠDIENA		TREŠDIENA		TREŠDIENA	
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		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.44/8		
CETURTDIENA		CETURTDIENA		CETURTDIENA	
salāti Dārzeņu 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		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.84/4.5		
PIEKTDIENA		PIEKTDIENA		PIEKTDIENA	
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 biežais ķīselis	80		
		piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	150		
kopā		kopā		kopā	
		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.