

1.- 4.klase		DIĒTAS ĒDIENKARTE (laktoze)		20. - 24. janvāris	
Ēdiena nosaukums (alergēni*)	BROKASTIS	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	PUSDIENAS	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	LAUNAGS
	grami		grami		grami
<b>PIRMDIENA</b>		<b>PIRMDIENA</b>		<b>PIRMDIENA</b>	
biezputra auzu (rīsu dzēriens) (G)	200	pamatēd.raibie rīsi ar vistas gaļu	200	salāti Dārzenu rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100
ievārijums ābolu džems	15	svaigi gurķi	50	rupjmaize (G)	37
baltmaize ar dabīgo gaļas ruleti (bez sviesta)(G)	35	deserts augļu- ogu biežais ķīselis	80	sulas dzēriens ābolu	200
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	100		
		apelsīnu sula	200		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	0.8/8		
<b>OTRDIENA</b>		<b>OTRDIENA</b>		<b>OTRDIENA</b>	
salāti dārzenu vinegrets	100	zupa svaigu kāpostu ar vistas gaļu bez krējuma	180	ievārijuma maizīte (G)	70
karstmaizīte ar vārītu gaļu (ar olīveļļu)	40	pieņēva vārīti griķi	160	tēja citronu ar avenēm	150
		pamatēd.maltās gaļas mērce bez krējuma(G)	70		
tēja citronu ar upenēm	200	baltmaize, rupjmaize (G)	32		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.64/0		
<b>TREŠDIENA</b>		<b>TREŠDIENA</b>		<b>TREŠDIENA</b>	
biezputra četrgraudu (rīsu dzēriens)(G)	200	pieņēva vārīti kartupeļi	220	salāti Rīsu ar vistas gaļu(majonēze(Olu dzelt.pulv)	100
ievārijums ķiršu - ābolu	15	pamatēd. cūkgaļa burkānu mērcē bez krējuma(G)	80	baltmaize ar desu (G) (bez sviesta)	30
banāns	75	salāti Biešu ar zaļumiem un eļļu	70	sulas dzēriens ābolu- zemeņu	200
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	deserts svaigu augļu- ogu asorti sīrupā	150		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.48/0		
<b>CETURTDIENA</b>		<b>CETURTDIENA</b>		<b>CETURTDIENA</b>	
salāti Mājas rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100	zupa svaigu kāpostu borščs ar gaļu(bez krējuma)	200	deserts kukurūzas pārslas (G)	25
rupjmaize (G)	30	pamatēd.makaroni ar malto gaļu (G)	200	piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	150
dzēriens miežu kafijas ar mandeļu pienu (G)	200	svaigi tomāti	30	banāns	100
		baltmaize, rupjmaize (G)	16		
		sulas dzēriens ābolu- ķiršu	200		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.6/6		
<b>PIEKTDIENA</b>		<b>PIEKTDIENA</b>		<b>PIEKTDIENA</b>	
biezputra piecgraudu (rīsu dzēriens) (G)	150	pieņēva vārīti kartupeļi	220	smalkmaizīte magoņu(G;O)	70
ievārijums zemeņu - ābolu	15	dabīgs maltās cūkgaļas veltnītis	70	sulas dzēriens ābolu- ķiršu	150
vārīta ola	30	mērce ar pilngraudu miltiem(mandeļu piens)(G;SE)	50		
tēja (augļu mix) ar cukuru	150	salāti Raibie	70		
baltmaize (G)	20	deserts dzērveņu uzpūtenis (G)	80		
		piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	100		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.4/5.8		
		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

Ēdienkarti apstiprināja PII vadītāja:

Ēdienkarti sastādīja SIA "Saules ieleja 3" valdes locekle:

\* 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.