

| Ēdiena nosaukums (alergēni*)              | BROKASTIS | Ēdiena nosaukums (alergēni*)                        | PUSDIENAS | Ēdiena nosaukums (alergēni*)         | LAUNAGS |
|---|-----------|---|-----------|--------------------------------------|---------|
|   | grami     |   | grami     |                                      | grami   |
| <b>PIRMDIENA</b>                          |           |   |           |                                      |         |
| salāti Pupiņu ar majonēzi(Olu dzelt.pulv) | 100       | piedeva vārīti griķi                                | 150       | piena zupa ar rīsiem un rozīnēm (P)  | 250     |
| baltmaize ar sviestu (G;P)                | 25        | pamatēd.vistas gaļas strēmēlītes mērcē (G;P)        | 80        | saldskābmaize ar sviestu (G;P)       | 30      |
| tēja (ķīmeņu) ar cukuru                   | 200       | salāti"Kraukšķīgie"(P)                              | 50        |                                      |         |
|   |           | biezputra mannas (G;P)                              | 80        |                                      |         |
|   |           | saldā mērce ar jānogām                              | 100       |                                      |         |
|   |           | ūdens ar citroniem                                  | 200       |                                      |         |
| <b>kopā</b>                               |           | <b>kopā</b>   |           | <b>kopā</b>                          |         |
|   |           | sāls/cukurs   | 1.12/5    |                                      |         |
| <b>OTRDIENA</b>                           |           |   |           |                                      |         |
| biezputra piecgraudu (G;P)                | 200       | zupa skābeņu ar vistas gaļu un krējumu(P;O)         | 180       | salāti Dārzu rasols (P)              | 100     |
| ievārījums ābolu- upēņu                   | 20        | vārīti makaroni ar sieru(P;G)                       | 150       | sviestmaize ar sieru (G;P)           | 30      |
| sviestmaize ar desu (G;P)                 | 35        | rīvīti svaigi burkāni                               | 50        | tēja citronu ar upenēm               | 200     |
| tēja citronu ar avenēm                    | 200       | baltmaize, rupjmaize (G)                            | 32        |                                      |         |
| <b>kopā</b>                               |           | <b>kopā</b>   |           | <b>kopā</b>                          |         |
|   |           | sāls/cukurs   | 1.44/0    |                                      |         |
| <b>TREŠDIENA</b>                          |           |   |           |                                      |         |
| biezputra mannas (G;P)                    | 200       | piedeva kartupeļu biezenis (P)                      | 220       | salāti Mājas rasols (P;O)            | 100     |
| ievārījums meža ogu                       | 15        | pamatēd.maltās gaļas mērce (G;P)                    | 80        | saldskābmaize ar sviestu (G;P)       | 35      |
| sviestmaize ar maltās gaļas ruleti (G;P)  | 35        | salāti skābu kāpostu ar lociņiem un eļļu            | 50        | sulas dzēriens ābolu                 | 200     |
| tēja (kumelīšu) ar cukuru                 | 200       | deserts jānogu uzpūtenis (G)                        | 80        |                                      |         |
|   |           | piens (P)   | 100       |                                      |         |
|   |           | apelsīnu sula                                       | 150       |                                      |         |
| <b>kopā</b>                               |           | <b>kopā</b>   |           | <b>kopā</b>                          |         |
|   |           | sāls/cukurs   | 1.24/8    |                                      |         |
| <b>CETURTDIENA</b>                        |           |   |           |                                      |         |
| olu kultenis (P;O)                        | 100       | zupa Mājas ar gaļu un marinētiem gurķiem (P)        | 250       | smalkmaizīte siera (G;P;O)           | 70      |
| rupjmaize ar sviestu (G;P)                | 37        | deserts saldā biežpiena masa(P)                     | 50        | tēja (augļu mix) ar cukuru           | 200     |
| tēja (piparmētru) ar cukuru               | 200       | saldā ķiršu sulas mērce                             | 100       |                                      |         |
| svaigi tomāti                             | 50        | baltmaize, rupjmaize (G)                            | 36        |                                      |         |
|   |           | ūdens ar citroniem                                  | 200       |                                      |         |
| <b>kopā</b>                               |           | <b>kopā</b>   |           | <b>kopā</b>                          |         |
|   |           | sāls/cukurs   | 1/10      |                                      |         |
| <b>PIEKTDIENA</b>                         |           |   |           |                                      |         |
| biezputra auzu pārslu (G;P)               | 200       | piedeva vārīti kartupeļi                            | 200       | deserts kukurūzas pārslas (G)        | 20      |
| ievārījums ķiršu - ābolu                  | 15        | pamatēd.maltās vistas gaļas veltnītis (G;O)         | 70        | piens (P)                            | 150     |
| sviestmaize ar sv.gurķi (P;G)             | 35        | mērce tomātu- krējuma ar pilngraudu miltiem(G;P;SE) | 50        | trijstūrmaize ar olu un sieru(G;O;P) | 50      |
| tēja (zaļā) ar cukuru                     | 200       | salāti Biešu- ābolu                                 | 50        |                                      |         |
|   |           | deserts dažādu ogu ķīselis                          | 100       |                                      |         |
|   |           | putukrējums (P)                                     | 25        |                                      |         |
| <b>kopā</b>                               |           | <b>kopā</b>   |           | <b>kopā</b>                          |         |
|   |           | sāls/cukurs   | 1.28/9.2  |                                      |         |
|   |           | 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, saskāņojot ar administrāciju.

Ēdienkarti apstiprināja medmāsa:

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.