

1.- 4.klase		ĒDIENKARTE		08. - 12. septembris	
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUSDIENAS	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS
	grami		grami		grami
PIRMDIENA		PIRMDIENA		PIRMDIENA	
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 strēmelītes mērcē (G;P)	80	saldskābmaize ar sviestu (G;P)	30
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	salāti"Kraukšķīgie"(P)	50		
		biezputra mannas (G;P)	80		
		saldā mērce ar jānogām	100		
		ūdens ar citroniem	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs		1.12/5	
OTRDIENA		OTRDIENA		OTRDIENA	
biezputra piecgraudu (G;P)	200	zupa skābeņu ar vistas gaļu un krējumu(P;O)	180	salāti Dārzeņu rasols (P)	100
ievārījums ābolu- upeņu	20	vārīti makaroni ar sieru(P;G)	150	sviestmaize ar sieru (G;P)	30
sviestmaize ar desu (G;P)	35	svaigi tomāti	50	tēja citronu ar upenēm	200
tēja citronu ar avenēm	200	baltmaize, rupjmaize (G)	32		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs		1.44/0	
TREŠDIENA		TREŠDIENA		TREŠDIENA	
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		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs		1.24/8	
CETURTDIENA		CETURTDIENA		CETURTDIENA	
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		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs		1/10	
PIEKTDIENA		PIEKTDIENA		PIEKTDIENA	
biezputra auzu pārslu (G;P)	200	piedeva burkānu- kartupeļu biezenis	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 ar zaļumiem un eļļu	30		
		deserts dažādu ogu ķīselis	120		
		putukrējums (P)	20		
kopā		kopā		kopā	
		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.