

| 1.- 4.klase                                         |                    | DĪĒTAS ĒDIENKARTE (Celiakija)                |                    | 04. - 07. novembris                        |                  |
|-----------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|------------------|
| Ēdiena nosaukums (alerģēni*)                        | BROKASTIS<br>grami | Ēdiena nosaukums (alerģēni*)                 | PUSDIENAS<br>grami | Ēdiena nosaukums (alerģēni*)               | LAUNAGS<br>grami |
| <b>PIRMDIENA</b>                                    |                    | <b>PIRMDIENA</b>                             |                    | <b>PIRMDIENA</b>                           |                  |
|                                                     |                    |                                              |                    |                                            |                  |
|                                                     |                    |                                              |                    |                                            |                  |
|                                                     |                    |                                              |                    |                                            |                  |
|                                                     |                    |                                              |                    |                                            |                  |
| <b>kopā</b>                                         |                    | <b>kopā</b>                                  |                    | <b>kopā</b>                                |                  |
|                                                     |                    | sāls/cukurs                                  |                    |                                            |                  |
| <b>OTRDIENA</b>                                     |                    | <b>OTRDIENA</b>                              |                    | <b>OTRDIENA</b>                            |                  |
| biezputra rīsu (P)                                  | 200                | zupa biešu ar cūkgaļu un krējumu(P)          | 180                | salāti Dārzeņu rasols (P)                  | 100              |
| ievārījums ābolu- upēņu                             | 20                 | vārīti bezglutēna makaroni ar sieru(P)       | 150                | bezglutēna sviestmaize ar sieru (P)        | 30               |
| bezglutēna sviestmaize ar desu (P)                  | 35                 | svaigi tomāti                                | 50                 | tēja citronu ar upenēm                     | 200              |
| tēja citronu ar avenēm                              | 200                |                                              |                    |                                            |                  |
|                                                     |                    | bezglutēna maize                             | 32                 |                                            |                  |
| <b>kopā</b>                                         |                    | <b>kopā</b>                                  |                    | <b>kopā</b>                                |                  |
|                                                     |                    | sāls/cukurs                                  | 1/0                |                                            |                  |
| <b>TREŠDIENA</b>                                    |                    | <b>TREŠDIENA</b>                             |                    | <b>TREŠDIENA</b>                           |                  |
| biezputra kukurūzas (P)                             | 200                | piedeva kartupeļu biezenis (P)               | 200                | salāti Mājas rasols (P;O)                  | 100              |
| ievārījums meža ogu                                 | 15                 | maltās gaļas mērce( bezglutēna milti) (P)    | 100                | bezglutēna maize ar sviestu (P)            | 30               |
| bezglutēna maize ar dabīgo gaļas ruleti             | 35                 | salāti skābu kāpostu ar lociņiem un eļļu     | 60                 | sulas dzēriens ābolu                       | 200              |
| tēja (kumelīšu) ar cukuru                           | 200                | apelsīnu sula                                | 150                |                                            |                  |
|                                                     |                    | banāns                                       | 150                |                                            |                  |
| <b>kopā</b>                                         |                    | <b>kopā</b>                                  |                    | <b>kopā</b>                                |                  |
|                                                     |                    | sāls/cukurs                                  | 1.2/0              |                                            |                  |
| <b>CETURTDIENA</b>                                  |                    | <b>CETURTDIENA</b>                           |                    | <b>CETURTDIENA</b>                         |                  |
| olu kultenis (P;O)                                  | 100                | zupa Mājas ar gaļu un marinētiem gurķiem (P) | 300                | plānās pankūkas ar gaļu (bezgl.milti)(P;O) | 100              |
| bezglutēna maize ar sviestu (P)                     | 30                 | deserts saldā biezpiena masa(P)              | 50                 | skābais krējums 20%(P)                     | 20               |
| tēja (piparmētru) ar cukuru                         | 200                | saldā ķiršu sulas mērce                      | 100                | tēja (augļu mix) ar cukuru                 | 200              |
|                                                     |                    | bezglutēna maize                             | 26                 |                                            |                  |
| <b>kopā</b>                                         |                    | <b>kopā</b>                                  |                    | <b>kopā</b>                                |                  |
|                                                     |                    | sāls/cukurs                                  | 1.2/10             |                                            |                  |
| <b>PIEKTDIENA</b>                                   |                    | <b>PIEKTDIENA</b>                            |                    | <b>PIEKTDIENA</b>                          |                  |
| salāti Rīsu ar vistas gaļu(majonēze(Olu dzelt.pulv) | 100                | piedeva vārīti kartupeļi                     | 200                | saldās kukurūzas pārslas                   | 20               |
|                                                     |                    | dabīga cūkgaļas kotlete (bez miltiem, olām)  | 70                 | piens (P)                                  | 150              |
| bezglutēna maize ar sv.gurķi                        | 35                 | mērce (bezglutēna miltiem)(P)                | 50                 | bezglutēna maize ar olu (O)                | 40               |
| 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                                  |                    |                                            |                  |
|                                                     |                    | pēc dienas uztura normas                     | 2/10               |                                            |                  |

Ēdienkarte sastādīta saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172 no 13.03.2012 , MK noteikumiem Nr.535 no 26.08.2018 un EP un Padomes regulas Nr.1169/2011  
 Nepieciešamības gadījumā (pārtikas piegades aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta, saskāņojot 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.