

1.- 4.klase		DIĒTAS ĒDIENKARTE (Celiakija)		15. -19. decembris	
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS grami	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUSDIENAS grami	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS grami
PIRMDIENA		PIRMDIENA		PIRMDIENA	
biezputra kukurūzas (P)	150	pamatēd.bezglutēna makaroni ar malto gaļu	200	salāti Dārzeni rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100
ievārījums ābolu džems	15	salāti ķīnas kāpostu ar krējumu (P)	50	sulas dzēriens ābolu	150
bezglutēna sviestmaize ar desu (P)	35	putukrējums (P)	20	bezglutēna maize	16
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	saldā ķiršu sulas mērce	100		
		apelsīnu sula	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1/8.36		
OTRDIENA		OTRDIENA		OTRDIENA	
salāti ar zivi (heka fileja) (Z;O)	100	zupa Mājas ar gaļu un marinētiem gurķiem (bez krējuma)	250	pankūkas kartupeļu ar bezglutēna miltiem	100
bezglutēna maize ar sviestu (P)	25	deserts cepumi bez glutēna un laktozes	60	ievārījums dzērveņu- ābolu	20
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	saldā mērce ābolu sulas	100	sulas dzēriens ābolu- ķiršu	200
		bezglutēna maize	25		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	0.8/5		
TREŠDIENA		TREŠDIENA		TREŠDIENA	
pankūkas ar rīsu miltiem (P)	100	piedeva vārīti griķi	180	piena zupa ar rīsiem (P)	250
ievārījums ābolu- upeņu	15	kurzemes strogonovs (bezglutēna milti)(P)	80	bezglutēna maize ar zemeņu ievārījumu	35
		salāti Biešu- ābolu	50		
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	deserts augļu- ogu biezais ķīselis	80		
		piens (P)	100		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.24/8		
CETURTDIENA		CETURTDIENA		CETURTDIENA	
salāti Mājas rasols (P;O)	100	zupa bezglutēna makaronu ar vistas gaļu	180	saldās kukurūzas pārslas	25
bezglutēna maize ar sviestu (P)	25	pamatēd.dārzeni sautējums ar krējumu(P)	180	piens (P)	150
		svaigi gurķi	50	bezglutēna maize ar dabīgo gaļas ruleti	30
tēja citronu ar upenēm	200	bezglutēna maize	25		
		sulas dzēriens ābolu- dzērveņu	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.44/6		
PIEKTDIENA		PIEKTDIENA		PIEKTDIENA	
olu kultenis (P;O)	100	piedeva vārīti kartupeļi	150	bezglutēna sviestmaize ar sieru (P)	40
bezglutēna maize ar sviestu (P)	25	sautēti kāposti	70	tēja (piparmētru) ar cukuru	200
svaigi tomāti	50	mērce (bezglutēna miltiem)(P)	50		
tēja (zaļā) ar cukuru	200	karsēti cīsiņi Skolas (S)	70		
		deserts cepumi bez glutēna un laktozes	60		
		sulas dzēriens ābolu	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	0.84/6		
		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 piegades aizkavēšanās vai citu nepļānotu 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.