

1.- 4.klase		DIĒTAS ĒDIENKARTE (laktoze)		15. -19. decembris	
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUSDIENAS	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS
	grami		grami		grami
PIRMDIENA		PIRMDIENA		PIRMDIENA	
biezputra auzu (rīsu dzēriens) (G)	150	pamatēd.makaroni ar malto gaļu (G)	200	salāti Dārzeni rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100
ievārījums ābolu džems	15	svaigi gurķi	50	rupjmaize (G)	30
baltmaize ar desu (G) (bez sviesta)	30	banāns	100	tēja citronu ar upenēm	150
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	apelsīnu sula	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	0.8/0		
OTRDIENA		OTRDIENA		OTRDIENA	
salāti ar zivi (heka fileja) (Z;O)	100	zupa Mājas ar gaļu un marinētiem gurķiem (bez krējuma)	250	rozīņu pītā maizīte (G)	70
baltmaize (G)	20	deserts jāņogu uzpūtenis (G)	80	tēja citronu ar avenēm	200
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	100		
		baltmaize, rupjmaize (G)	52		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1/7		
TREŠDIENA		TREŠDIENA		TREŠDIENA	
biezputra piecgraudu (auzu dzēriens) (G)	200	piedeva vārīti kartupeļi	220	deserts kukurūzas pārslas (G)	30
ievārījums ābolu- upeņu	15	kurzemes strogonovs bez krējuma	90	piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	150
maize ar sēklām (G)	25	salāti Biešu- ābolu	60	banāns	100
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	deserts augļu- ogu biezais ķīselis	80		
		piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	100		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.12/8		
CETURTDIENA		CETURTDIENA		CETURTDIENA	
salāti Mājas rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100	zupa makaronu ar vistas gaļu (G)	200	pankūkas kartupeļu (G;O)	100
rupjmaize (G)	25	pamatēd.dārzeni sautējums bez krējumu	180	ievārījums ķiršu džems	15
tēja citronu ar upenēm	200	svaigi gurķi	50	sulas dzēriens ābolu- zemeņu	200
		sulas dzēriens ābolu- dzērveņu	200	bumbieris	100
		baltmaize, rupjmaize (G)	36		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.68/6		
PIEKTDIENA		PIEKTDIENA		PIEKTDIENA	
biezputra kukurūzas (bez piena)	150	piedeva vārīti kartupeļi	200	salāti Rīsu ar vistas gaļu(majonēze(Olu dzelt.pulv)	100
ievārījums ķiršu - ābolu	15	sautēti kāposti	70	tēja (piparmētru) ar cukuru	200
baltmaize (G)	20	karsēti cīsiņi Skolas (S)	70	rupjmaize (G)	16
vārīta ola	40	mērce bez krējuma (G;SE)	50		
tēja (zaļā) ar cukuru	200	smalkmaizīte kanēja (G)	70		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.44/6.6		
		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 piegādes 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:
 * **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.