

1.- 4.klase		DĪETAS ĒDIENKARTE (Laktoze)		01. - 05. decembris	
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	smalkmaizīte maģoņu(G;O)	70
rupjmaize (G)	16	pamatēd.vistas gaļas strēmelītes mērcē bez krējuma (G)	80	sulas dzēriens ābolu- ķiršu	150
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	salāti burkānu ar sēkliņām	50		
		biezputra mannas(rīsu dzēriens) (G)	80		
		saldā mērce ar jānogām	100		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.12/5		
OTRDIENA		OTRDIENA		OTRDIENA	
biezputra piecgraudu (rīsu dzēriens) (G)	200	zupa skābeņu ar vistas gaļu (bez krējuma)	250	salāti Dāržeņu rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100
ievārījums ābolu- upeņu	15	ievārījuma maizīte (G)	60	rupjmaize (G)	16
baltmaize ar desu (G) (bez sviesta)	35	sulas dzēriens ābolu	200	tēja citronu ar upenēm	150
tēja citronu ar avenēm	150	rupjmaize (G)	30		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1/7.5		
TREŠDIENA		TREŠDIENA		TREŠDIENA	
biezputra mannas(rīsu dzēriens) (G)	200	piedeva vārīti kartupeļi	220	pankūkas kartupeļu (G;O)	100
ievārījums meža ogu	15	pamatēd.maltās gaļas mērce bez krējuma(G)	80	ievārījums ābolu- upeņu	30
tēja (kumelišu) ar cukuru	200	salāti skābu kāpostu ar lociņiem un eļļu	60	sulas dzēriens ābolu	150
		deserts jānogu uzpūtenis (G)	100		
		piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	100		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.12/10		
CETURTDIENA		CETURTDIENA		CETURTDIENA	
salāti Rūjienas ar majonēzi	100	zupa pupiņu ar cūkgaļu	200	smalkmaizīte kanēļa (G)	70
baltmaize (G)	20	pamatēd.dāržeņu sautējums ar cūkgaļu	180	tēja (augļu mix) ar cukuru	200
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	sulas dzēriens ābolu	200		
		rupjmaize (G)	26		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.6/6		
PIEKTDIENA		PIEKTDIENA		PIEKTDIENA	
biezputra auzu (rīsu dzēriens) (G)	200	piedeva vārīti kartupeļi	200	salāti Mājas rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100
ievārījums ķiršu - ābolu	20	pamatēd.zivs kotlete (heka fileja)(Z;G;O)	70	rupjmaize (G)	16
baltmaize ar dabīgo gaļas ruleti (bez sviesta)(G)	35	mērce ar pilngraudu miltiem(mandeļu piens)(G;SE)	50	tēja citronu ar ķiršiem	150
tēja (zaļā) ar cukuru	200	salāti Biešu ar zaļumiem un eļļu	50		
		banāns	120		
		sulas dzēriens ābolu- zemeņu	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.48/6		
		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 apstiprina 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.