

1.- 4.klase		DIĒTAS ĒDIENKARTE (Celiakija)		19. - 23. janvāris	
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS grami	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUSDIENAS grami	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS grami
PIRMDIENA		PIRMDIENA		PIRMDIENA	
salāti ar zivi (heka fileja) (Z;O)	120	pamatēd. plovš ar vistas gaļu	200	pankūkas kartupeļu ar bezglutēna miltiem	100
bezglutēna maize	20	salāti burkānu ar mārutkiem un krējumu (P)	50	ievārījums dzērveņu- ābolu	20
tēja (Karkade ziedlapu) ar cukuru	200	deserts dažādu ogu ķīselis	100	tēja (kumelišu) ar cukuru	200
		putukrējums (P)	20		
		apelsīnu sula	150		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.08/8.36		
OTRDIENA		OTRDIENA		OTRDIENA	
salāti sv. dārzeņu ar āboliem	100	zupa skābeņu ar vistas gaļu un krējumu(P;O)	250	salāti Mājas rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100
vārīta cūkgaļa	45	deserts biežais piena ķīselis (P)	70	bezglutēna maize	25
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	saldā mērce dzērveņu	100	sulas dzēriens ābolu- ķiršu	150
bezglutēna maize	26	bezglutēna maize	32		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1/7.2		
TREŠDIENA		TREŠDIENA		TREŠDIENA	
biezpiens vājpiena ar krējumu (P)	100	piedeva vārīti kartupeļi	200	piena zupa ar bezglutēna makaroniem (P)	250
ievārījums ābolu- upeņu	15	cūkgaļas gulašs ar bezglutēna miltiem (P)	70	bezglutēna maize ar zemeņu ievārījumu	30
bezglutēna sviestmaize ar sieru (P)	35	salāti Raibie	70		
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	banāns	100		
		piens (P)	100		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.44/0		
CETURTDIENA		CETURTDIENA		CETURTDIENA	
salāti Dārzeņu rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100	zupa dārzeņu ar vistas gaļu	180	bezglutēna sviestmaize ar desu (P)	35
svaigi tomāti	30	pamatēd.griķi ar malto gaļu	180	bumbieris	75
bezglutēna maize ar "Viltoto zaki"	45	salāti Biešu ar zaļumiem un eļļu	50	tēja (kumelišu) ar cukuru	200
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	bezglutēna maize	16	biezpiena sieriņš KĀRUMS vaniļas(P)	40
		sulas dzēriens ābolu	150		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.84/4.5		
PIEKTDIENA		PIEKTDIENA		PIEKTDIENA	
biezputra kukurūzas (P)	200	piedeva kartupeļu biezenis (P)	200	salāti Rīsu ar vistas gaļu(majonēze(Olu dzelt.pulv)	100
ievārījums ķiršu - ābolu	20	cepta zivs fileja(heks) bez panējuma(Z)	70	bezglutēna maize	16
bezglutēna maize ar sv.gurķi	35	mērce (bezglutēna miltiem)(P)	50	sulas dzēriens ābolu- zemeņu	150
tēja (zaļā) ar cukuru	200	svaigi tomāti	60		
		deserts mango krēms (P)	50		
		saldā mērce ābolu sulas	100		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.4/8		
		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:
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.