

| 1.- 4.klase                        |                    | DIĒTAS ĒDIENKARTE (Celiakija)                          |                    | 02. -06. februāris                                |                  |
|------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|------------------|
| Ēdiena nosaukums (alerģēni*)       | BROKASTIS<br>grami | Ēdiena nosaukums (alerģēni*)                           | PUSDIENAS<br>grami | Ēdiena nosaukums (alerģēni*)                      | LAUNAGS<br>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                                          |                  |
| biezpiens vājpiena ar krējumu (P)  | 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 biežais 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)                | 150                | 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                 | svaigu kāpostu salāti                                  | 50                 | tēja (piparmētru) ar cukuru                       | 200              |
| svaigi tomāti                      | 50                 | mērce (bezglutēna miltiem)(P)                          | 50                 |                                                   |                  |
| tēja (zaļā) ar cukuru              | 200                | pamatēd. cūkgaļas šniecele (G;O)                       | 60                 |                                                   |                  |
|                                    |                    | biezpiena sierīnš KĀRUMS vaniļas(P)                    | 40                 |                                                   |                  |
|                                    |                    | 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 piegādes 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.