

1.- 4.klase						ĒDIENKARTE						14. -18. septembris					
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUŠDIENAS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS				
	grami	Uzturvielas (g/porc)					grami	Uzturvielas (g/porc)					grami	Uzturvielas (g/porc)			
		olbv.	tauki	ogļhidr.	Enerģija (Kkal/porc)			olbv.	tauki	ogļhidr.	Enerģija (Kkal/porc)			olbv.	tauki	ogļhidr.	Enerģija (Kkal/porc)
PIRMDIENA						PIRMDIENA					PIRMDIENA						
biezputra auzu pārslu (G;P)	200	7.4	4.8	29.0	196	zupa dārzeni ar vistas gaļu un ziedkapostiem	180	5.6	3.1	6.3	76	plānās pankūkas (G;O)	100	6.3	1.7	36.7	191.0
ievārījums ābolu džems	20	0.1	0.0	12.4	50	pamatēd.makaroni ar malto gaļu (G)	180	14.9	16.4	31.9	335	ievārījums dzērveņu- ābolu	20	0.1	0.0	10.0	40.4
sviestmaize ar desu (G;P)	35	3.0	5.8	9.9	105	salāti gurķu	50	0.3	2.6	0.9	28	tēja citronu ar avenēm	200	0.3	0.1	1.2	9.2
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	baltmaize, rupjmaize (G)	56	4.5	2.4	31.2	167						
						ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0						
kopā		11	11	52	354	kopā		25	24	70	606	kopā		7	2	48	241
						sāls/cukurs	1.44/0										
OTRDIENA						OTRDIENA						OTRDIENA					
biezpiens vājpiena ar krējumu (P)	100	14.9	4.5	2.0	111	piedeva vārīti griķi	180	11.5	2.9	61.7	297	sviestmaize ar sieru (G;P)	40	5.4	8.2	10.5	138.8
rupjmaize ar sviestu (G;P)	25	1.6	3.0	12.8	87	pamatēd.kurzemes stroganovs (G;P)	80	7.8	14.5	3.0	174	banāns	100	1.2	0.2	20.0	88.0
						salāti Raibie	50	0.6	5.1	2.0	56	tēja (kumelišu) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3.2
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	0.0	0.0	1.8	8	deserts augļu- ogu biežais ķīselis	80	0.2	0.1	17.6	73						
						piens (P)	100	2.8	2.5	4.7	52						
						ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0						
kopā		17	8	17	206	kopā		23	25	89	652	kopā		7	8	31	230
						sāls/cukurs	1/4										
TREŠDIENA						TREŠDIENA						TREŠDIENA					
biezputra piecgraudu (G;P)	200	6.0	2.8	30.4	180	zupa rīsu ar dārzeņiem un vistas gaļu	200	6.4	7.4	13.8	148	piena zupa ar makaroniem (P;G)	250	8.5	4.5	32.5	205.0
ievārījums ābolu- upeņu	20	0.1	0.0	13.4	54	pamatēd.dārzeni sautējums ar krējumu(P)	180	4.0	16.6	18.9	238	baltmaize ar ābolu džemu (G)	25	1.3	0.3	13.9	63.3
graudu maize ar kausēto sieru (G;P)	25	3.9	3.0	7.5	73	svaīgi gurķi	50	0.3	0.1	0.9	6						
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	baltmaize, rupjmaize (G)	56	4.5	2.4	31.2	167						
						ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0						
kopā		10	6	52	310	kopā		15	26	65	559	kopā		10	5	46	268
						sāls/cukurs	1.52/0										
CETURTDIENA						CETURTDIENA						CETURTDIENA					
pankūkas rauga (G;O;P)	100	8.1	12.7	44.4	327	piedeva kartupeļu biezenis (P)	200	6.2	1.6	25.4	138	saldās kukurūzas pārslas	20	1.4	2.3	13.9	82.4
ievārījums aprikožu	15	0.0	0.0	9.9	39	salāti Biešu ar marinētiem gurķiem	50	0.7	5.1	3.4	61	piens (P)	150	4.2	3.8	7.1	78.0
tēja citronu ar upenēm	200	0.4	0.1	1.6	10	mērce krējuma ar pilngraudu miltiem(G;P;SE)	50	1.2	6.5	3.9	79	sviestmaize ar olu (G;P;O)	35	3.5	5.0	7.0	87.5
						pamatēd. cūkgājas šņicele (G;O)	60	14.4	9.7	7.8	215						
						deserts svaigu ogu uzpūtenis (G)	70	1.2	0.1	15.6	69						
						piens (P)	100	2.8	2.5	4.7	52						
kopā		9	13	56	376	kopā		26	26	61	614	kopā		9	11	28	248
						sāls/cukurs	1.36/7										
PIEKTDIENA						PIEKTDIENA						PIEKTDIENA					
biezputra četrgraudu (G;P)	200	6.4	3.0	30.8	186	zupa Mājas ar gaļu un marinētiem gurķiem (P)	160	10.9	12.3	11.5	203	deserts biežpiena plātsmaize (G;P;O)	100	12.8	6.4	28.4	225.0
ievārījums ābolu- upeņu	20	0.1	0.0	13.4	54	vārīti makaroni ar sieru(P;G)	160	10.9	13.9	37.3	317	bumbieris	75	0.4	0.4	9.3	41.3
tēja (zaļā) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	svaīgi tomāti	50	0.5	0.1	2.0	9	tēja (kumelišu) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3.2
						graudu maize, rupjmaize (G)	32	2.6	1.3	17.9	96						
						ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0						
kopā		6	3	45	243	kopā		25	28	63	634	kopā		13	7	39	269
						sāls/cukurs	1.28/0										
						pēc dienas uztura normas	2/10	12-28	16-29	55-113	490-750						

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 medmāsa: Ēdienkarti sastādīja SIA "Saules ieleja 3"valdes locekle:
 * **G**- graudaugi, kas satur līpekli (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.

L.Ostrovskā

