

1.- 4.klase						ĒDIENKARTE						21. - 25. septembris					
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUSDIENAS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS				
	grami	Uzturvielas (g/porc)			Enerģija (Kkal/porc)		grami	Uzturvielas (g/porc)			Enerģija (Kkal/porc)		grami	Uzturvielas (g/porc)			Enerģija (Kkal/porc)
		olbv.	tauki	og/hidr.				olbv.	tauki	og/hidr.				olbv.	tauki	og/hidr.	
PIRMDIENA						PIRMDIENA					PIRMDIENA						
plānās pankūkas (G;O)	100	6.3	1.7	36.7	191	zupa biešu ar krējumu(P)	160	5.9	7.5	10.1	131	smalkmaizīte kanēļa (G)	60	3.6	6.1	35.3	211.2
ievārījums dzērveņu- ābolu	20	0.1	0.0	10.0	40	piedeva vārīti griķi	120	7.7	1.9	41.2	198	tēja (augļu mix) ar cukuru	200	0.0	0.0	1.8	7.8
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	pamatēd.vistas gaļas strēmelītes mērcē (G;P)	60	7.6	12.4	5.2	161	bumbieris	75	0.4	0.4	9.3	41.3
						svaigu kāpostu salāti	50	0.6	5.1	3.4	61						
						baltmaize, rupjmaize (G)	36	2.9	1.5	20.1	108						
kopā		6	2	47	235	kopā	25	28	80	659	kopā		4	7	46	260	
						sāls/cukurs	1.36/0										
OTRDIENA						OTRDIENA						OTRDIENA					
biezputra piecgraudu (G;P)	200	6.0	2.8	30.4	180	piedeva kartupeļu biezenis (P)	220	6.8	1.8	27.9	152	plānās pankūkas ar gaļu (G;O)	100	11.0	3.0	22.4	164.0
ievārījums ābolu- upeņu	20	0.1	0.0	13.4	54	pamatēd.maltās gaļas mērce (G;P)	80	9.4	9.5	6.6	152	skābais krējums 20%(P)	20	0.5	4.0	0.5	40.6
sviestmaize ar desu (G;P)	35	3.0	5.8	9.9	105	salāti skābu kāpostu ar lociņiem un eļļu	50	0.6	10.1	0.4	96	tēja citronu ar upenēm	200	0.4	0.1	1.6	10.4
tēja citronu ar avenēm	200	0.3	0.1	1.2	9	deserts jāņogu uzpūtenis (G)	80	1.4	0.2	17.9	79						
						piens (P)	100	2.8	2.5	4.7	52						
kopā		9	9	55	348	kopā	21	24	58	531	kopā		12	7	25	215	
						sāls/cukurs	1.4/8										
TREŠDIENA						TREŠDIENA						TREŠDIENA					
biezputra rīsu (P)	200	5.2	1.8	31.4	166	zupa dārzeņu ar vistas gaļu	160	4.6	11.5	7.0	149	salāti Mājas rasols (P;O)	100	5.5	12.0	7.4	163.0
ievārījums meža ogu	15	0.0	0.0	9.9	39	pamatēd.cūkgaļas plov	160	11.2	14.4	24.2	274	saldskābmaize ar sviestu (G;P)	35	2.0	3.5	18.2	114.8
sviestmaize ar maltās gaļas ruleti (G;P)	35	4.4	4.7	9.3	98	svaigi tomāti	50	0.5	0.1	2.0	9	sulas dzēriens ābolu	200	0.0	0.0	16.0	60.0
tēja (kumelišu) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	sulas dzēriens ābolu	150	0.0	0.0	12.0	45						
						baltmaize, rupjmaize (G)	36	2.9	1.5	20.1	108						
kopā		10	6	51	306	kopā	19	28	65	584	kopā		7	16	42	338	
						sāls/cukurs	1.28/4.5										
CETURTDIENA						CETURTDIENA						CETURTDIENA					
olu kultenis (P;O)	100	10.7	19.3	2.1	224	piedeva vārīti kartupeļi	200	4.0	0.2	29.6	140	piena zupa ar makaroniem (P;G)	200	6.8	3.6	26.0	164.0
rupjmaize ar sviestu (G;P)	37	2.4	4.5	18.9	129	pamatēd. kotlete Mājas (G;O)	70	14.4	11.5	12.6	214	saldskābmaize ar sviestu (G;P)	30	1.7	3.0	15.6	98.4
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	mērce tomātu- krējuma ar pilngraudu	50	1.2	6.5	3.9	80						
svaigi tomāti	50	0.5	0.1	2.0	9	salāti Biešu ar zaļumiem un eļļu	50	0.7	5.1	3.7	62						
						biezputra mannas (G;P)	70	2.2	1.1	10.2	59						
						saldā mērce ābolu sulas	100	0.4	0.0	14.9	58						
kopā		14	24	24	365	kopā	23	24	75	613	kopā		8	7	42	262	
						sāls/cukurs	1.48/5										
PIEKTDIENA						PIEKTDIENA						PIEKTDIENA					
biezputra auzu pārslu (G;P)	200	7.4	4.8	29.0	196	zupa pupiņu ar cūkgaļu	250	12.0	19.8	16.3	288	deserts kukurūzas pārslas (G)	20	1.1	0.4	15.6	73.0
ievārījums ķiršu - ābolu	15	0.0	0.0	9.3	37	putukrējums (P)	20	0.5	5.4	4.1	66	piens (P)	150	4.2	3.8	7.1	78.0
sviestmaize ar sv.gurķi (P;G)	35	1.8	4.5	10.4	90	saldā ķiršu sulas mērce	100	0.1	0.0	11.6	47	trijstūrmaize ar olu un sieru(G;O;P)	50	4.4	8.8	14.4	158.0
tēja (zaļā) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	graudu maize, rupjmaize (G)	36	2.9	1.5	20.1	108						
						ūdens ar citroniem	150	0.0	0.0	0.0	0						
kopā		9	9	49	326	kopā	15	27	52	508	kopā		10	13	37	309	
						sāls/cukurs	1/8.36										
						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:

L.Ostrovskā

* **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.

