

5.-9.klase						ĒDIENKARTE					14. -18. septembris						
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUSDIENAS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS				
	grami	Uzturvielas (g/porc)			Energija (kcal/porc)		grami	Uzturvielas (g/porc)			Energija (kcal/porc)		grami	Uzturvielas (g/porc)			Energija (kcal/porc)
		olbv.	tauki	ogļhidr.				olbv.	tauki	ogļhidr.				olbv.	tauki	ogļhidr.	
PIRMDIENA						PIRMDIENA						PIRMDIENA					
						zupa dārzeņu ar vistas gaļu un ziedkapostiem	230	7.1	3.9	8.1	97						
						pamatēd.makaroni ar malto gaļu (G)	200	16.6	18.2	35.4	372						
						salāti gurķu	50	0.3	2.6	0.9	28						
						baltmaize, rupjmaize (G)	56	4.5	2.4	31.2	167						
						sulas dzēriens ābolu	150	0.0	0.0	12.0	45						
kopā	0	0	0	0		kopā		29	27	88	709	kopā	0	0	0	0	
						sāls/cukurs	1.72/4.5										
OTRDIENA						OTRDIENA						OTRDIENA					
						piedeva vārīti griķi	200	12.8	3.2	68.6	330						
						pamatēd.kurzemes strogonovs (G;P)	80	7.8	14.5	3.0	174						
						salāti Raibie	70	0.8	7.1	2.8	78						
						deserts augļu- ogu biezais 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	0	0	0	0		kopā		24	37	97	707	kopā	0	0	0	0	
						sāls/cukurs	1.12/8										
TREŠDIENA						TREŠDIENA						TREŠDIENA					
						zupa rīsu ar dārzeņiem un vistas gaļu	250	8.0	9.3	17.3	185						
						pamatēd.dārzeņu sautējums ar krējumu(P)	200	4.4	18.4	21.0	264						
						svaigi gurķi	50	0.3	0.1	0.9	6						
						baltmaize, rupjmaize (G)	56	4.5	2.4	31.2	167						
						svaigo ogu kompots	200	0.4	0.1	22.0	92						
kopā	0	0	0	0		kopā		18	30	92	714	kopā	0	0	0	0	
						sāls/cukurs	1.8/6										
CETURTDIENA						CETURTDIENA						CETURTDIENA					
						piedeva kartupeļu biezenis (P)	230	7.1	1.8	29.2	159						
						salāti Biešu ar marinētiem gurķiem	50	0.7	5.1	3.4	61						
						mērce krējuma ar pilngraudu miltiem(G;P;SE)	50	1.2	6.5	3.9	79						
						pamatēd. cūkgālas šņicele (G;O)	80	19.2	13.0	10.4	286						
						deserts svaigu ogu uzpūtenis (G)	70	1.2	0.1	15.6	69						
						piens (P)	100	2.8	2.5	4.7	52						
						baltmaize, rupjmaize (G)	36	2.9	1.5	20.1	108						
kopā	0	0	0	0		kopā		35	37	87	814	kopā	0	0	0	0	
						sāls/cukurs	1.44/7										
PIEKTDIENA						PIEKTDIENA						PIEKTDIENA					
						zupa Mājas ar gaļu un marinētiem gurķiem (P)	180	12.2	13.9	13.0	229						
						vārīti makaroni ar sieru(P;G)	200	13.6	17.4	46.6	396						
						svaigi tomāti	50	0.5	0.1	2.0	9						
						graudu maize, rupjmaize (G)	56	4.5	2.4	31.2	167						
						ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0						
kopā	0	0	0	0		kopā		31	34	79	801	kopā	0	0	0	0	
						sāls/cukurs	1.52/0										
						pēc dienas uztura normas	2/10	18-36	23-37	79-144	700-960						

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 piegades aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta, saskāņojot ar administrāciju.

Ēdienkarti apstiprina ja 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.

