

5.- 9.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	ogļhidr.				olbv.	tauki	ogļhidr.				olbv.	tauki	ogļhidr.	
PIRMDIENA						PIRMDIENA						PIRMDIENA					
						zupa biešu ar krējumu(P)	200	7.4	9.4	12.6	164						
						piedeva vārīti griķi	160	10.2	2.6	54.9	264						
						pamatēd.vistas gaļas strēmelītes mērcē (G;P)	80	10.1	16.5	6.9	214						
						svaīgu kāpostu salāti	50	0.6	5.1	3.4	61						
						baltmaize, rupjmaize (G)	36	2.9	1.5	20.1	108						
						0											
kopā		0	0	0	0	kopā	31	35	98	811		kopā		0	0	0	0
						sāls/cukurs	1.76/0										
OTRDIENA						OTRDIENA						OTRDIENA					
						piedeva kartupeļu biezenis (P)	250	7.8	2.0	31.8	173						
						pamatēd.maltās gaļas mērce (G;P)	80	9.4	9.5	6.6	152						
						salāti skābu kāpostu ar lociņiem un eļļu	70	0.8	14.1	0.6	134						
						deserts jāņogu uzpūtenis (G)	80	1.4	0.2	17.9	79						
						piens (P)	100	2.8	2.5	4.7	52						
						baltmaize, rupjmaize (G)	42	3.4	1.8	23.4	126						
kopā		0	0	0	0	kopā	26	30	85	715		kopā		0	0	0	0
						sāls/cukurs	1.6/8										
TREŠDIENA						TREŠDIENA						TREŠDIENA					
						zupa dārzeņu ar vistas gaļu	200	5.8	14.4	8.8	186						
						pamatēd.cūkgaļas plov	200	14.0	18.0	30.2	342						
						svaīgi tomāti	50	0.5	0.1	2.0	9						
						sulas dzēriens ābolu	200	0.0	0.0	16.0	60						
						baltmaize, rupjmaize (G)	42	3.4	1.8	23.4	126						
kopā		0	0	0	0	kopā	24	34	80	723		kopā		0	0	0	0
						sāls/cukurs	1.6/6										
CETURTDIENA						CETURTDIENA						CETURTDIENA					
						piedeva vārīti kartupeļi	230	4.6	0.2	34.0	161						
						pamatēd. kotlete Mājas (G;O)	80	16.5	13.1	14.4	245						
						mērce tomātu- krējuma ar pilngraudu miltiem(G;P;SE)	50	1.2	6.5	3.9	80						
						salāti Biešu ar zaļumiem un eļļu	50	0.7	5.1	3.7	62						
						biezputra mannas (G;P)	80	2.6	1.2	11.7	67						
						saldā mērce ābolu sulas	100	0.4	0.0	14.9	58						
kopā		0	0	0	0	kopā	26	26	97	731		kopā		0	0	0	0
						sāls/cukurs	1.64/5										
PIEKTDIENA						PIEKTDIENA						PIEKTDIENA					
						zupa pupiņu ar cūkgaļu	300	14.4	23.7	19.5	345						
						putukrējums (P)	25	0.6	6.8	5.1	83						
						saldā ķiršu sulas mērce	120	0.1	0.0	13.9	56						
						graudu maize, rupjmaize (G)	42	3.4	1.8	23.4	126						
						ūdens ar citroniem	150	0.0	0.0	0.0	0						
						svaīgo ogu kompots	200	0.4	0.1	22.0	92						
kopā		0	0	0	0	kopā	19	32	84	701		kopā		0	0	0	0
						sāls/cukurs	1.2/6										
						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 piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta, saskaņojot ar administrāciju.
 Ēdienkarti apstiprināja medmāsa: Ēdienkarti sastādīja SIA"Saules ieleja 3"valdes loceklis: L.Ostrovska
 * **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.

