

1.- 4.klase						DIĒTAS ĒDIENKARTE (Celiakija)						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.	tauk i	ogļhi dr.	Enerģija (Kkal/po rc)			olbv.	tauk i	ogļhi dr.	Enerģija (Kkal/po rc)			olbv.	tauk i	ogļhi dr.	Enerģija (Kkal/po rc)
PIRMDIENA						PIRMDIENA						PIRMDIENA					
biezputra kukurūzas (P)	150	3.9	1.8	26.3	138	zupa dārzeņu ar vistas gaļu un ziedkapostiem	180	5.6	3.1	6.3	76	salāti Dārzeņu rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100	1.9	15.4	10.0	189.0
ievārījums ābolu džems	15	0.1	0.0	9.3	37	pamatēd.bezglutēna makaroni ar malto gaļu	180	14.9	16.4	31.9	335	sulas dzēriens ābolu	150	0.0	0.0	12.0	45.0
bezglutēna sviestmaize ar desu (P)	35	3.0	5.8	9.9	105	salāti gurķu	50	0.3	2.6	0.9	28	bezglutēna maize	16	1.0	0.3	7.5	36.3
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	bezglutēna maize	56	3.6	0.9	26.3	127						
						ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0						
kopā		7	8	46	283	kopā		24	23	65	566	kopā		3	16	30	270
						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	pankūkas kartupeļu ar bezglutēna miltiem	100	5.9	12.4	20.8	215.0
bezglutēna maize ar sviestu (P)	25	1.4	2.8	12.8	84	kurzemes stroganovs (bezglutēna milti)(P)	80	13.0	15.1	2.9	191	ievārījums dzērveņu- ābolu	20	0.1	0.0	10.0	40.4
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	0.0	0.0	1.8	8	salāti Raibie	50	0.6	5.1	2.0	56	sulas dzēriens ābolu- ķiršu	200	0.1	0.0	6.0	24.0
						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		16	7	17	202	kopā		28	26	89	669	kopā		6	12	37	279
						sāls/cukurs	1/4										
TREŠDIENA						TREŠDIENA						TREŠDIENA					
pankūkas ar rīsu miltiem (P)	100	5.4	12.0	32.7	264	zupa rīsu ar dārzeņiem un vistas gaļu	200	6.4	7.4	13.8	148	piena zupa ar risiem (P)	250	6.5	7.8	29.5	215.0
ievārījums ābolu- upeņu	15	0.1	0.0	10.1	41	pamatēd.dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	180	14.0	13.5	23.4	268	bezglutēna maize ar zemeņu ievārījumu	35	1.5	0.8	21.7	100.5
						svaigi gurķi	50	0.3	0.1	0.9	6						
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	bezglutēna maize	56	3.6	0.9	26.3	127						
						ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0						
kopā		5	12	44	308	kopā		24	22	64	549	kopā		8	9	51	315
						sāls/cukurs	1.52/0										
CETURTDIENA						CETURTDIENA						CETURTDIENA					
salāti Mājas rasols (P;O)	100	5.5	12.0	7.4	163	piedeva kartupeļu biezenis (P)	200	6.2	1.6	25.4	138	saldās kukurūzas pārslas	25	1.7	2.9	17.3	103.0
bezglutēna maize ar sviestu (P)	25	1.4	2.8	12.8	84	salāti Biešu ar marinētiem gurķiem	50	0.7	5.1	3.4	61	piens (P)	150	4.2	3.8	7.1	78.0
						mērce (bezglutēna milti)(P)	50	0.2	5.4	2.3	58	bezglutēna maize ar dabīgo gaļas ruleti	30	4.1	5.3	9.5	102.9
tēja citronu ar upenēm	200	0.4	0.1	1.6	10	dabīgs maltās cūkgaļas veltnītis	60	11.5	9.7	12.5	184						
						deserts svaigu augļu- ogu salāti	70	0.3	0.3	9.1	40						
						piens (P)	100	2.8	2.5	4.7	52						
kopā		7	15	22	257	kopā		22	29	57	533	kopā		10	12	34	284
						sāls/cukurs	1.44/6										
PIEKTDIENA						PIEKTDIENA						PIEKTDIENA					
olu kultenis (P;O)	100	10.7	19.3	2.1	224	zupa Mājas ar gaļu un marinētiem gurķiem (P)	160	10.9	12.3	11.5	203	bezglutēna sviestmaize ar sieru (P)	40	5.4	8.2	10.5	138.8
bezglutēna maize ar sviestu (P)	25	1.4	2.8	12.8	84	bezglutēna makaroni ar tomātu mērci	160	7.8	9.8	44.8	298	tēja (piparmētru) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3.2
svaigi tomāti	50	0.5	0.1	2.0	9	svaigi tomāti	50	0.5	0.1	2.0	9						
tēja (zaļā) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	bezglutēna maize	32	2.1	0.5	15.0	73						
						ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0						
kopā		13	22	18	320	kopā		21	23	73	582	kopā		5	8	11	142
						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 PII vadītāja:

Ēdienkarti sastādīja SIA"Saules ieleja 3"valdes locekle:

L.Ostrovskā

Ēdienkarte saskaņota ar PII medmāsu:

* **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.

