

1.- 4.klase						DIĒTAS ĒDIENKARTE (Celiakija)						09. -13. februāris					
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	grami	BROKASTIS				Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	grami	PUŠDIENAS				Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	grami	LAUNAGS			
		olīv.	tauki	ogļh. dr.	Enerģija (Kcal/po rc)			olīv.	tauki	ogļh. dr.	Enerģija (Kcal/po rc)			olīv.	tauki	ogļh. dr.	Enerģija (Kcal/po rc)
PIRMDIENA						PIRMDIENA						PIRMDIENA					
salāti Pupiņu ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100	6.1	12.7	15.7	199	zupa biešu ar krējumu(P)	160	5.9	7.5	10.1	131	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	piedeva vārīti griķi	120	7.7	1.9	41.2	198	ievārījums meža ogu	15	0.0	0.0	9.9	39.0
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	vistas gaļas strēmelītes mērcē,bezglutēna milti	60	11.4	8.6	2.2	131	apelsīnu sula	150	1.1	0.3	16.5	70.5
						svaigu kāpostu salāti	50	0.6	5.1	3.4	61						
						bezglutēna maize	36	2.3	0.6	16.9	82						
kopā		7	15	29	286	kopā		28	24	74	603	kopā		7	13	47	325
						sāls/cukurs	1.36/0										
OTRDIENA						OTRDIENA						OTRDIENA					
biezputra rīsu (P)	200	5.2	1.8	31.4	166	piedeva kartupeļu biezenis (P)	220	6.8	1.8	27.9	152	salāti Dārzenu rasols (P)	100	1.9	12.6	10.0	164.0
ievārījums ābolu- upeņu	20	0.1	0.0	13.4	54	maltās gaļas mērce(bezglutēna milti) (P)	80	6.9	15.4	1.9	123	bezglutēna sviestmaize ar sieru (P)	30	4.1	6.2	7.9	104.1
bezglutēna sviestmaize ar desu (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	banāns	80	1.0	0.2	16.0	70						
						piens (P)	100	2.8	2.5	4.7	52						
kopā		9	8	56	334	kopā		18	30	51	493	kopā		6	19	19	279
						sāls/cukurs	1.2/0										
TREŠDIENA						TREŠDIENA						TREŠDIENA					
biezputra kukurūzas (P)	200	5.2	2.4	35.0	184	zupa dārzenu 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	bezglutēna maize ar sviestu (P)	30	1.7	3.3	15.4	100.2
bezglutēna maize ar dabīgo gaļas ruleti	35	4.7	6.2	11.1	120	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						
						bezglutēna maize	36	2.3	0.6	16.9	82						
kopā		10	9	57	346	kopā		19	27	62	558	kopā		7	15	39	323
						sāls/cukurs	1.2/0										
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	plānās pankūkas ar gaļu (bezgl.milti)(P;O)	100	11.0	3.0	22.4	164.0
bezglutēna maize ar sviestu (P)	30	1.7	3.3	15.4	100	dabīga cūkgaļas kotlete (bez miltiem)	70	12.6	11.3	9.1	251	skābais krējums 20%(P)	20	0.5	4.0	0.5	40.6
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	mērce (bezglutēna miltiem)(P)	50	0.2	5.4	2.3	58	tēja (augļu mix) ar cukuru	200	0.0	0.0	1.8	7.8
						salāti Biešu ar zaļumiem un eļļu	50	0.7	5.1	3.7	62						
						deserts svaigu augļu- ogu salāti	100	0.4	0.4	13.0	57						
						sulas dzēriens ābolu	150	0.0	0.0	12.0	45						
kopā		12	23	18	327	kopā		18	22	55	613	kopā		12	7	25	212
						sāls/cukurs	1.48/4.5										
PIEKTDIENA						PIEKTDIENA						PIEKTDIENA					
salāti Rīsu ar vistas gaļu(majonēze)(Olu dzelt.pulv)	100	6.5	17.6	22.4	277	zupa pupiņu ar cūkgaļu	250	12.0	19.8	16.3	288	saldās kukurūzas pārslas	20	1.4	2.3	13.9	82.4
						putukrējums (P)	20	0.5	5.4	4.1	66	piens (P)	150	4.2	3.8	7.1	78.0
bezglutēna maize ar sv.gurķi	35	1.8	4.4	10.4	90	saldā ķiršu sulas mērce	120	0.1	0.0	13.9	56	bezglutēna maize ar olu (O)	40	3.8	6.2	9.1	108.0
tēja (zaļā) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	bezglutēna maize	45	2.9	0.7	21.2	102						
						ūdens ar citroniem	150	0.0	0.0	0.0	0						
kopā		8	22	34	370	kopā		15	26	55	512	kopā		9	12	30	268
						sāls/cukurs	1.28/9.2										
						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.535 no 26.08.2018 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 apstiprināja PII vadītāja:

Ēdienkarte saskaņota ar PII medmāsu:

Ēdienkarti sastādīja SIA"Saules ieleja 3"valdes locekle:

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.

