

1.- 4.klase						DĪĒTAS ĒDIENKARTE (laktoze)						14. -18. septembris								
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	grami	BROKASTIS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	grami	PUŠDIENAS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	grami	LAUNAGS				
		Uzturvielas (g/porc)				Enerģija (Kkal/porc)			Uzturvielas (g/porc)				Enerģija (Kkal/porc)			Uzturvielas (g/porc)				Enerģija (Kkal/porc)
		olbv.	tauk.	i	ogļhi dr.				olbv.	tauk.	i	ogļhi dr.				olbv.	tauk.	i	ogļhi dr.	
PIRMDIENA							PIRMDIENA						PIRMDIENA							
biezputra auzu (rīsu dzēriens) (G)	150	3.5	1.7	31.5	159	zupa dārzeņu ar vistas gaļu un ziedkāpostiem	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.makaroni ar malto gaļu (G)	180	14.9	16.4	31.9	335	rupjmaize (G)	30	1.7	0.3	13.9	62.7			
baltmaize ar desu (G) (bez sviesta)	30	2.6	5.0	8.5	90	salāti gurķu	50	0.3	2.6	0.9	28	tēja citronu ar upenēm	150	0.3	0.0	1.2	7.8			
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	baltmaize, rupjmaize (G)	56	4.5	2.4	31.2	167									
						ūdens ar citroniem	200													
kopā		6	7	50	289	kopā		25	24	70	606	kopā		4	16	25	260			
						sāls/cukurs	1.44/0													
OTRDIENA						OTRDIENA						OTRDIENA								
salāti ar zivi (heka fileja) (Z;O)	100	6.8	17.0	6.6	208	piedeva vārīti griķi	180	11.5	2.9	61.7	297	rozīņu pītā maizīte (G)	70	6.4	6.4	36.3	231.0			
baltmaize (G)	20	1.7	0.4	10.2	51	kurzemes strogonovs bez krējuma	80	13.0	15.1	2.9	191	tēja citronu ar avenēm	200	0.3	0.1	1.2	9.2			
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	0.0	0.0	1.8	8	salāti Raibie	50	0.6	5.1	2.0	56									
						deserts augļu- ogu biezais ķīselis	80	0.2	0.1	17.6	73									
						piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	100	0.4	1.1	0.0	13									
						ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0									
kopā		9	17	19	267	kopā		14	24	84	630	kopā		7	6	38	240			
						sāls/cukurs	1/4													
TREŠDIENA						TREŠDIENA						TREŠDIENA								
biezputra piecgraudu (auzu dzēriens) (G)	200	4.8	2.2	37.6	200	zupa rīsu ar dārzeņiem un vistas gaļu	200	6.4	7.4	13.8	148	deserts kukurūzas pārslas (G)	30	1.7	0.6	23.4	109.5			
ievārījums ābolu- upeņu maize ar sēklām (G)	15	0.1	0.0	10.1	41	pamatēd.dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	180	14.0	13.5	23.4	268	piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	150	0.6	1.7	0.0	19.5			
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	svaigi gurķi	50	0.3	0.1	0.9	6	banāns	100	1.2	0.2	20.0	88.0			
						baltmaize, rupjmaize (G)	56	4.5	2.4	31.2	167									
						ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0									
kopā		8	5	59	327	kopā		25	22	69	590	kopā		3	2	43	217			
						sāls/cukurs	1.52/0													
CETURTDIENA						CETURTDIENA						CETURTDIENA								
salāti Mājas rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100	2.3	10.4	9.6	167	piedeva vārīti kartupeļi	200	4.0	0.2	29.6	140	pankūkas kartupeļu (G;O)	100	5.9	12.4	20.8	215.0			
rupjmaize (G)	25	1.4	0.2	11.6	52	salāti Biešu ar marinētiem gurķiem	50	0.7	5.1	3.4	61	ievārījums ķiršu džems	15	0.0	0.0	9.3	37.4			
tēja citronu ar upenēm	200	0.4	0.1	1.6	10	mērce bez krējuma (G;SE)	50	1.1	6.5	4.3	79	sulas dzēriens ābolu- zemeņu	200	0.1	0.0	6.0	24.0			
						pamatēd. cūkgaļas šnicele (G;O)	60	14.4	9.7	7.8	215	bumbieris	100	0.5	0.5	12.4	55.0			
						deserts svaigu ogu uzpūtenis (G)	70	1.2	0.1	15.6	69									
kopā		4	11	23	230	piens (P)	100	21	28	61	564	kopā		7	13	48	331			
						sāls/cukurs	1.36/7													
PIEKTDIENA						PIEKTDIENA						PIEKTDIENA								
biezputra kukurūzas (bez piena)	150	3.5	1.7	26.4	137	zupa Mājas ar gaļu un marinētiem gurķiem (bez krējuma)	160	10.9	16.0	8.8	222	salāti Rīsu ar vistas gaļu(majonēze(Olu dzelt.pulv)	100	6.5	17.6	22.4	277.0			
ievārījums ķiršu - ābolu	15	0.0	0.0	9.3	37	pamatēd.makaroni ar malto gaļu (G)	160	13.3	14.6	28.3	298	tēja (piparmētru) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3.2			
baltmaize (G)	20	1.7	0.4	10.2	51	svaigi tomāti	50	0.5	0.1	2.0	9	rupjmaize (G)	16	0.9	0.1	7.4	33.4			
vārīta ola	40	5.2	4.5	0.3	62	graudu maize, rupjmaize (G)	32	2.6	1.3	17.9	96									
tēja (zaļā) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0									
kopā		10	7	47	290			27	32	57	625	kopā		7	18	31	314			
						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 piegades 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:
* **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.

