

1.- 4.klase	DIĒTAS ĒDIENKARTE (Laktoze)	09. -13. februāris
-------------	-----------------------------	--------------------

Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUŠDIENAS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS				
	grami	Uzturvielas (g/porc)			Enerģija (Kkal/po rc)		grami	Uzturvielas (g/porc)			Enerģija (Kkal/po rc)		grami	Uzturvielas (g/porc)			Enerģija (Kkal/po rc)
		olbv.	tauki	ogļh/ dr.				olbv.	tauki	ogļh/ dr.				olbv.	tauki	ogļh/ dr.	
PIRMDIENA						PIRMDIENA					PIRMDIENA						
biezputra piecgraudu (auzu dzēriens) (G)	150	3.6	1.7	28.2	150	zupa Biešu ar gaļu(bez krējuma)	160	5.3	7.7	10.4	131	salāti dārzenu vinegrets	100	1.4	4.1	9.7	83.0
ievārījums ābolu- upeņu	15	0.1	0.0	10.1	41	piedeva vārīti griķi	120	7.7	1.9	41.2	198	rupjmaize (G)	30	1.7	0.3	13.9	62.7
klīju pilngraudu maize	20					pamatēd.vistas gaļas strēmelītes mērcē bez krējuma (G)	60	7.6	12.4	5.2	161	tēja citronu ar avenēm	200	0.3	0.1	1.2	9.2
vārīta cūkgaļa	30	7.4	2.0	0.0	49	svaigu kāpostu salāti	50	0.6	5.1	3.4	61						
svaigi gurķi	50	0.3	0.1	0.9	6	baltmaize, rupjmaize (G)	36	2.9	1.5	20.1	108						
kopā		11	4	39	246	kopā	24	29	80	659	kopā		3	4	25	155	
						sāls/cukurs	1.36/0										
OTRDIENA						OTRDIENA					OTRDIENA						
salāti Dārzenu rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	80	1.5	12.3	8.0	151	piedeva vārīti kartupeļi	220	4.4	0.2	32.6	154	ievārījuma maizīte (G)	70	4.1	6.2	43.4	246.4
rupjmaize (G)	37	2.1	0.3	17.1	77	pamatēd.maltās gaļas mērce bez krējuma(G)	80	9.4	9.5	6.6	152	tēja (piparmētru) ar cukuru	150	0.0	0.0	0.6	2.4
dzēriens miežu kafijas ar mandeļu pienu (G)	150	3.0	2.1	10.5	80	salāti skābu kāpostu ar lociņiem un eļļu	50	0.6	10.1	0.4	96						
						deserts jāņogu uzpūtenis (G)	80	1.4	0.2	17.9	79						
svaigi tomāti	30	0.3	0.1	1.2	5	piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	100	0.4	1.1	0.0	13						
kopā		7	15	37	313	kopā	19	24	62	546	kopā		4	6	44	249	
						sāls/cukurs	1.4/8										
TREŠDIENA						TREŠDIENA					TREŠDIENA						
biezputra auzu (rīsu dzēriens) (G)	150	3.5	1.7	31.5	159	zupa dārzenu ar vistas gaļu	160	4.6	11.5	7.0	149	pankūkas kartupeļu (G;O)	100	5.9	12.4	20.8	215.0
ievārījums meža ogu	15	0.0	0.0	9.9	39	pamatēd.cūkgaļas plovš	160	11.2	14.4	24.2	274	ievārījums ābolu- upeņu	30	0.1	0.0	20.1	81.3
baltmaize ar desu (G) (bez sviesta)	35	3.0	5.8	9.9	105	svaigi tomāti	50	0.5	0.1	2.0	9	sulas dzēriens ābolu	150	0.0	0.0	12.0	45.0
tēja (Karkade ziedlapu) ar cukuru	200	0.0	0.0	1.8	8	sulas dzēriens ābolu	150	0.0	0.0	12.0	45						
						baltmaize, rupjmaize (G)	36	2.9	1.5	20.1	108						
kopā		7	7	53	311	kopā	19	28	65	584	kopā		6	12	53	341	
						sāls/cukurs	1.28/4.5										
CETURTDIENA						CETURTDIENA					CETURTDIENA						
salāti Dārzenu rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100	1.9	15.4	10.0	189	piedeva vārīti kartupeļi	200	4.0	0.2	29.6	140	smalkmaizīte kanēļa (G)	70	4.2	7.1	41.2	246.4
baltmaize (G)	20	1.7	0.4	10.2	51	pamatēd. kotlete Mājas (G;O)	70	14.4	11.5	12.6	214	tēja citronu ar upenēm	200	0.4	0.1	1.6	10.4
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	mērce bez krējuma (G;SE)	50	1.1	6.5	4.3	79						
						salāti Biešu ar zaļumiem un eļļu	50	0.7	5.1	3.7	62						
						biezputra mannas(rīsu dzēriens) (G)	70	1.3	0.6	15.4	72						
						saldā mērce ābolu sulas	100	0.4	0.0	14.9	58						
kopā		4	16	21	244	kopā	22	24	80	625	kopā		5	7	43	257	
						sāls/cukurs	1.28/5										
PIEKTDIENA						PIEKTDIENA					PIEKTDIENA						
biezputra četrgraudu (rīsu dzēriens)(G)	150	4.8	2.3	23.1	140	zupa pupiņu ar cūkgaļu	250	12.0	19.8	16.3	288	deserts kukurūzas pārslas (G)	25	1.4	0.5	19.5	91.3
ievārījums ķiršu - ābolu	15	0.0	0.0	9.3	37	deserts svaigu augļu- ogu salāti	100	0.4	0.4	13.0	57	piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	150	0.6	1.7	0.0	19.5
baltmaize ar dabīgo gaļas ruleti (bez sviesta)(G)	35	4.7	6.2	11.1	120	sulas dzēriens ābolu	150	0.0	0.0	12.0	45						
tēja (zaļā) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	graudu maize, rupjmaize (G)	36	2.9	1.5	20.1	108						
						ūdens ar citroniem	150	0.0	0.0	0.0	0						
kopā		10	8	44	300	kopā	15	22	93	676	kopā		2	2	20	111	
						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 piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta, saskaņojot ar administrāciju.

Ēdienkarti apstiprināja PII vadītāja:

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.

Ēdienkarti sastādīja SIA"Saules ieleja 3"valdes locekle:

L.Ostrovskā

