

| 1.- 4.klase                                       |           | DIĒTAS ĒDIENKARTE (laktoze)                      |           | 07. - 11. septembris                                |         |
|---------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|---------|
| Ēdiena nosaukums (alerģēni*)                      | BROKASTIS | Ēdiena nosaukums (alerģēni*)                     | PUSDIENAS | Ēdiena nosaukums (alerģēni*)                        | LAUNAGS |
|                                                   | grami     |                                                  | grami     |                                                     | grami   |
| PIRMDIENA                                         |           | PIRMDIENA                                        |           | PIRMDIENA                                           |         |
| biezputra auzu (rīsu dzēriens) (G)                | 200       | pamatēd.cūkgaļas plovš                           | 200       | salāti Dārzenu rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)   | 100     |
| ievārījums ābolu džems                            | 15        | svaigi gurķi                                     | 50        | rupjmaize (G)                                       | 37      |
| baltmaize ar dabīgo gaļas ruleti (bez sviesta)(G) | 35        | deserts augļu- ogu biežais ķīselis               | 80        | sulas dzēriens ābolu                                | 200     |
| tēja (piparmētru) ar cukuru                       | 200       | piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)      | 100       |                                                     |         |
|                                                   |           | apelsīnu sula                                    | 200       |                                                     |         |
| kopā                                              |           | kopā                                             |           | kopā                                                |         |
|                                                   |           | sāls/cukurs                                      | 0.8/8     |                                                     |         |
| OTRDIENA                                          |           | OTRDIENA                                         |           | OTRDIENA                                            |         |
| salāti dārzenu vinegrets                          | 100       | zupa dārzenu ar vistas gaļu                      | 180       | ievārījuma maizīte (G)                              | 70      |
| karstmaizīte ar vārītu gaļu (ar olīveļļu)         | 40        | piedeva vārīti griķi                             | 160       | tēja citronu ar avenēm                              | 150     |
|                                                   |           | pamatēd.maltās mērce bez krējuma(G)              | 70        |                                                     |         |
| tēja citronu ar upenēm                            | 200       | baltmaize, rupjmaize (G)                         | 32        |                                                     |         |
| kopā                                              |           | kopā                                             |           | kopā                                                |         |
|                                                   |           | sāls/cukurs                                      | 1.64/0    |                                                     |         |
| TREŠDIENA                                         |           | TREŠDIENA                                        |           | TREŠDIENA                                           |         |
| biezputra četrgraudu (rīsu dzēriens)(G)           | 200       | piedeva vārīti kartupeļi                         | 220       | salāti Rīsu ar vistas gaļu(majonēze(Olu dzelt.pulv) | 100     |
| ievārījums ķiršu - ābolu                          | 15        | pamatēd. cūkgaļa burkānu mērcē bez krējuma(G)    | 80        | baltmaize ar desu (G) (bez sviesta)                 | 30      |
| banāns                                            | 75        | salāti Biešu ar zaļumiem un eļļu                 | 70        | sulas dzēriens ābolu- zemeņu                        | 200     |
| tēja (ķimeņu) ar cukuru                           | 200       | deserts svaigu augļu- ogu asorti sīrupā          | 150       |                                                     |         |
| kopā                                              |           | kopā                                             |           | kopā                                                |         |
|                                                   |           | sāls/cukurs                                      | 1.48/0    |                                                     |         |
| CETURTDIENA                                       |           | CETURTDIENA                                      |           | CETURTDIENA                                         |         |
| salāti Mājas rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)   | 100       | zupa svaigu kāpostu borščs ar gaļu(bez krējuma)  | 200       | deserts kukurūzas pārslas (G)                       | 25      |
| rupjmaize (G)                                     | 30        | pamatēd.makaroni ar malto gaļu (G)               | 200       | piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)         | 150     |
| dzēriens miežu kafijas ar mandeļu pienu (G)       | 200       | svaigi gurķi                                     | 30        | banāns                                              | 100     |
|                                                   |           | baltmaize, rupjmaize (G)                         | 16        |                                                     |         |
|                                                   |           | sulas dzēriens ābolu- ķiršu                      | 200       |                                                     |         |
| kopā                                              |           | kopā                                             |           | kopā                                                |         |
|                                                   |           | sāls/cukurs                                      | 1.6/6     |                                                     |         |
| PIEKTDIENA                                        |           | PIEKTDIENA                                       |           | PIEKTDIENA                                          |         |
| biezputra piecgraudu (rīsu dzēriens) (G)          | 150       | piedeva vārīti kartupeļi                         | 220       | smalkmaizīte magoņu(G;O)                            | 70      |
| ievārījums zemeņu - ābolu                         | 15        | dabīgs maltās cūkgaļas veltnītis                 | 70        | sulas dzēriens ābolu- ķiršu                         | 150     |
|                                                   |           | mērce ar pilngraudu miltiem(mandeļu piens)(G;SE) | 50        |                                                     |         |
| vārīta ola                                        | 30        | salāti Raibie                                    | 70        |                                                     |         |
| tēja (augļu mix) ar cukuru                        | 150       | deserts dzērveņu uzpūtenis (G)                   | 80        |                                                     |         |
| baltmaize (G)                                     | 20        | piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)      | 100       |                                                     |         |
| kopā                                              |           | kopā                                             |           | kopā                                                |         |
|                                                   |           | sāls/cukurs                                      | 1.4/5.8   |                                                     |         |
|                                                   |           | pēc dienas uztura normas                         | 2/10      |                                                     |         |

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

Ēdienkarti apstiprināja PII vadītāja:

Ēdienkarti sastādīja SIA"Saules ieleja 3"valdes locekle:

\* **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.