

3 - 6 gadi						ĒDIENKARTE						14. -18. septembris					
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUŠDIENAS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS				
	grami	Uzturvielas (g/porc)			Energija (kcal/porc)		grami	Uzturvielas (g/porc)			Energija (kcal/porc)		grami	Uzturvielas (g/porc)			Energija (kcal/porc)
		olbv.	tauki	ogļhidr.				olbv.	tauki	ogļhidr.				olbv.	tauki	ogļhidr.	
PIRMDIENA						PIRMDIENA					PIRMDIENA						
biezputra auzu pārslu (G;P)	150	5.6	3.6	21.8	147	zupa dārzeņu ar vistas gaļu un ziedkāpostiem	180	5.6	3.1	6.3	76	plānās pankūkas (G;O)	100	6.3	1.7	36.7	191.0
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	ievārījums dzērveņu- ābolu	15	0.0	0.0	7.5	30.3
sviestmaize ar desu (G;P)	35	3.0	5.8	9.9	105	salāti gurķu	50	0.3	2.6	0.9	28	tēja citronu ar avenēm	150	0.3	0.1	0.9	6.9
tēja citronu ar upenēm	150	0.3	0.0	1.2	8	baltmaize, rupjmaize (G)	36	2.9	1.5	20.1	108						
						ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0						
kopā		9	9	42	297	kopā		24	24	59	546	kopā		7	2	45	228
						sāls/cukurs	1.44/0	40	35	146	1071						
OTRDIENA						OTRDIENA						OTRDIENA					
biezpiens vājpiena ar krējumu (P)	100	14.9	4.5	2.0	111	piedeva vārīti griķi	160	10.2	2.6	54.9	264	sviestmaize ar sieru (G;P)	40	5.4	8.2	10.5	138.8
rupjmaize ar sviestu (G;P)	25	1.6	3.0	12.8	87	pamatēd.kurzemes stroganovs (G;P)	60	5.9	10.9	2.2	131	banāns	75	0.9	0.2	15.0	66.0
tēja citronu ar ķiršiem	150	0.2	0.1	2.3	11	salāti Raibie	50	0.6	5.1	2.0	56	tēja (kumelišu) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3.2
						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						
		17	8	17	209	kopā		20	21	81	575	kopā		6	8	26	208
						sāls/cukurs	0.88/8	43	37	124	992						
TREŠDIENA						TREŠDIENA						TREŠDIENA					
biezputra piecgraudu (G;P)	150	4.5	2.1	22.8	135	zupa risu ar dārzeņiem un vistas gaļu	180	5.8	6.7	12.4	133	piena zupa ar rīsiem (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 krējumu(P)	180	4.0	16.6	18.9	238	baltmaize ar ābolu džemu (G)	30	1.5	0.3	16.7	75.9
graudu maize ar kausēto sieru (G;P)	30	4.7	3.5	9.0	87	svaīgi gurķi	50	0.3	0.1	0.9	6						
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	baltmaize, rupjmaize (G)	42	3.4	1.8	23.4	126						
						ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0						
kopā		9	6	43	266	kopā		13	25	56	502	kopā		8	8	46	291
						sāls/cukurs	1.44/0	30	39	145	1059						
CETURTDIENA						CETURTDIENA						CETURTDIENA					
pankūkas rauga (G;O;P)	80	6.5	10.2	35.5	262	piedeva kartupeļu biezenis (P)	200	6.2	1.6	25.4	138	saldās kukurūzas pārslas	20	1.4	2.3	13.9	82.4
ievārījums aprikožu	10	0.0	0.0	6.6	26	salāti Biešu ar marinētiem gurķiem	50	0.7	5.1	3.4	61	piens (P)	150	4.2	3.8	7.1	78.0
tēja citronu ar upenēm	200	0.4	0.1	1.6	10	mērce krējuma ar pilngraudu miltiem(G;P;SE)	50	1.2	6.5	3.9	79	sviestmaize ar olu (G;P;O)	25	2.5	3.6	5.0	62.5
						pamatēd.cepta zivs fileja (Z;G;O)(heks)	60	10.4	9.1	5.0	144						
						deserts svaigu ogu uzpūtenis (G)	70	1.2	0.1	15.6	69						
						piens (P)	100	2.8	2.5	4.7	52						
kopā		7	10	44	298	kopā		22	25	58	543	kopā		8	10	26	223
						sāls/cukurs	1.44/7	37	45	128	1064						
PIEKTDIENA						PIEKTDIENA						PIEKTDIENA					
biezputra četgraudu (G;P)	150	4.8	2.3	23.1	140	zupa Mājas ar gaļu un marinētiem gurķiem (P)	160	10.9	12.3	11.5	203	deserts biežpiena plātsmaize (G;P;O)	80	10.2	5.1	22.7	180.0
ievārījums ābolu- upeņu	20	0.1	0.0	13.4	54	vārīti makaroni ar sieru(P;G)	160	10.9	13.9	37.3	317	tēja (piparmētru) ar cukuru	150	0.0	0.0	0.6	2.4
						svaīgi tomāti	50	0.5	0.1	2.0	9	bumbieris	75	0.4	0.4	9.3	41.3
tēja (zaļā) ar cukuru	150	0.0	0.0	0.6	2	graudu maize, rupjmaize (G)	32	2.6	1.3	17.9	96						
						ūdens ar citroniem	200	0.0	0.0	0.0	0						
kopā		5	2	37	196	kopā		25	28	69	625	kopā		11	6	33	224
						sāls/cukurs	1.28/0	41	36	139	1045						
						pēc dienas uztura normas	2/11	22-44	29-52	97-176	860-1170						

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, 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,SE-seļērijas

