

3 - 6 gadi						ĒDIENKARTE						21. - 25. septembris					
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUŠDIENAS					Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS				
	grami	Uzturvielas (g/porc)					grami	Uzturvielas (g/porc)					grami	Uzturvielas (g/porc)			
		olbv.	tauki	ogļhidr.	Enerģija (Kcal/porc)			olbv.	tauki	ogļhidr.	Enerģija (Kcal/porc)			olbv.	tauki	ogļhidr.	Enerģija (Kcal/porc)
PIRMDIENA						PIRMDIENA					PIRMDIENA						
plānās pankūkas (G;O)	100	6.3	1.7	36.7	191	zupa biešu ar krējumu(P)	160	5.9	7.5	10.1	131	smalkmaizīte kanēļa (G)	60	3.6	6.1	35.3	211.2
ievārījums dzērveņu- ābolu	15	0.0	0.0	7.5	30	piedeva vārīti griķi	120	7.7	1.9	41.2	198	tēja (augļu mix) ar cukuru	200	0.0	0.0	1.8	7.8
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	pamatēd.vistas gaļas strēmelītes mērcē (G;P)	60	7.6	12.4	5.2	161	bumbieris	75	0.4	0.4	9.3	41.3
						svaigu kāpostu salāti	50	0.6	5.1	3.4	61						
						baltmaize, rupjmaize (G)	24	1.9	1.0	13.4	72						
kopā	6	2	45	225		kopā	24	28	73	623		kopā	4	7	46	260	
						sāls/cukurs	1.36/0	34	37	164	1108						
OTRDIENA						OTRDIENA						OTRDIENA					
biezputra piecgraudu (G;P)	150	4.5	2.1	22.8	135	piedeva kartupeļu biezenis (P)	220	6.8	1.8	27.9	152	plānās pankūkas ar gaļu (G;O)	100	11.0	3.0	22.4	164.0
ievārījums ābolu- upeņu	20	0.1	0.0	13.4	54	pamatēd.maltās gaļas mērce (G;P)	80	9.4	9.5	6.6	152	skābais krējums 20%(P)	20	0.5	4.0	0.5	40.6
sviestmaize ar desu (G;P)	20	1.7	3.3	5.7	60	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
						deserts jānogu uzpūtenis (G)	70	1.3	0.1	15.7	69						
tēja citronu ar avenēm	200	0.3	0.1	1.2	9	piens (P)	100	2.8	2.5	4.7	52						
kopā	7	6	43	258		kopā	21	24	55	521		kopā	12	7	25	215	
						sāls/cukurs	1.2/7	40	37	123	994						
TREŠDIENA						TREŠDIENA						TREŠDIENA					
biezputra rīsu (P)	150	3.9	1.4	23.6	125	zupa dārzeņu 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	rupjmaize (G)	25	1.4	0.2	11.6	52.3
sviestmaize ar maltās gaļas ruleti (G;P)	30	3.8	4.0	8.0	84	svaigi tomāti	50	0.5	0.1	2.0	9	sulas dzēriens ābolu	150	0.0	0.0	12.0	45.0
tēja (kumelišu) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	sulas dzēriens ābolu	150	0.0	0.0	12.0	45						
						baltmaize, rupjmaize (G)	24	1.9	1.0	13.4	72						
kopā	8	5	42	251		kopā	18	27	59	548		kopā	7	12	31	260	
						sāls/cukurs	1.28/4.5	33	44	132	1059						
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	piena zupa ar makaroniem (P;G)	200	6.8	3.6	26.0	164.0
rupjmaize ar sviestu (G;P)	25	1.6	3.0	12.8	87	pamatēd.zivs kotlete (heka fileja)(Z;G;O)	70	11.3	9.3	6.9	156	saldskābmaize ar sviestu (G;P)	30	1.7	3.0	15.6	98.4
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	mērce tomātu- krējuma ar pilngraudu miltiem(G;P;SE)	50	1.2	6.5	3.9	80						
						salāti Biešu ar zaļumiem un eļļu	50	0.7	5.1	3.7	62						
						biezputra mannas (G;P)	70	2.2	1.1	10.2	59						
						saldā mērce ābolu sulas	100	0.4	0.0	14.9	58						
kopā	12	22	16	314		kopā	20	22	69	554		kopā	8	7	42	262	
						sāls/cukurs	1.48/5	40	51	127	1130						
PIEKTDIENA						PIEKTDIENA						PIEKTDIENA					
biezputra auzu pārslu (G;P)	200	7.4	4.8	29.0	196	zupa pupiņu ar cūkgaļu	250	12.0	19.8	16.3	288	deserts kukurūzas pārslas (G)	20	1.1	0.4	15.6	73.0
ievārījums ķiršu - ābolu	15	0.0	0.0	9.3	37	putukrējums (P)	15	0.4	4.1	3.0	50	piens (P)	100	2.8	2.5	4.7	52.0
sviestmaize ar sv.gurķi (P;G)	30	1.5	3.8	8.9	77	saldā ķiršu sulas mērce	100	0.1	0.0	11.6	47	trijstūrmaize ar olu un sieru(G;O;P)	50	4.4	8.8	14.4	158.0
tēja (zaļā) ar cukuru	200	0.0	0.0	0.8	3	graudu maize, rupjmaize (G)	42	3.4	1.8	23.4	126						
						ūdens ar citroniem	150	0.0	0.0	0.0	0						
						sāls/cukurs	1/7.52	33	47	137	1106						
						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.

Ēdienkarti sastādīja SIA"Saules ieleja 3"valdes locekle:

L.Ostrovskas

