

1.- 4.klase		ĒDIENKARTE		05. - 09. oktobris	
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUŠDIENAS	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS
	grami		grami		grami
PIRMDIENA		PIRMDIENA		PIRMDIENA	
biezputra auzu pārslu (G;P)	200	zupa biešu ar cukgaļu un krējumu(P)	160	plānās pankūkas ar gaļu (G;O)	160
ievārījums ābolu džems	20	pamatēd.raibie risi ar vistas gaļu	160	skābais krējums 20%(P)	15
graudu maize ar kausēto sieru (G;P)	40	salāti Burkānu- ābolu	50	tēja (piparmētru) ar cukuru	200
tēja citronu ar upenēm	200	baltmaize, rupjmaize (G)	52		
		sulas dzēriens ābolu	150		
		0			
		0			
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.28/4.5		
OTRDIENA		OTRDIENA		OTRDIENA	
salāti Mājas rasols (P;O)	100	piedeva kartupeļu biezenis (P)	230	sviestmaize ar maltās gaļas ruleti (G;P)	50
rupjmaize ar sviestu (G;P)	36	pamatēd.vistas gaļas strēmelītes mērcē (G;P)	60	sulas dzēriens ābolu	200
dzēriens miežu kafijas ar pienu (G;P)	200	svaigu kāpostu salāti	50	ābols	100
		putukrējums (P)	15		
		svaigo ogu saldā mērce	100		
		baltmaize, rupjmaize (G)	52		
		ūdens ar citroniem	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.16/7.52		
TREŠDIENA		TREŠDIENA		TREŠDIENA	
biezputra četrgraudu (G;P)	200	zupa dārzeņu ar vistas gaļu un kausēto sieru(P)	150	piena zupa ar makaroniem (P;G)	250
ievārījums ķiršu - ābolu	20	piedeva vārīti griķi	160	baltmaize ar ābolu džemu (G)	30
sviestmaize ar sv.gurķi (P;G)	35	pamatēd.maltās gaļas mērce (G;P)	60		
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	salāti Biešu ar marinētiem gurķiem	50		
		baltmaize, rupjmaize (G)	20		
		ūdens ar citroniem	200		
		0			
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.52/0		
CETURTDIENA		CETURTDIENA		CETURTDIENA	
plānās pankūkas (G;O)	100	piedeva vārīti risi	130	deserts kukurūzas pārslas (G)	25
ievārījums ābolu džems	20	pamatēd.maltās vistas gaļas veltņitis (G;O)	60	piens (P)	100
		mērce tomātu- krējuma (G;P;SE)	50	banāns	80
tēja citronu ar upenēm	200	salāti"Kraukšķīgie"(P)	50		
		deserts svaigu ogu uzpūtenis (G)	60		
		piens (P)	100		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.16/6		
PIEKTDIENA		PIEKTDIENA		PIEKTDIENA	
biezputra piecgraudu (G;P)	200	zupa dārzeņu ar vistas gaļu	150	smalkmaizīte magoņu(G;O)	70
ievārījums zemeņu - ābolu	20	vārīti makaroni ar sieru(P;G)	160	sulas dzēriens ābolu- ķiršu	150
sviestmaize ar olu (G;P;O)	35	salāti sv. kāpostu ar redīsiem	50		
tēja citronu ar upenēm	200	graudu maize (G)	52		
		ūdens ar citroniem	200		
		0			
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.44/0		
		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 Nepieciešamības gadījumā (pārtikas piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta, saskāņojot ar administrāciju.
 Ēdienkarti apstiprina ja medmāsa: Ēdienkarti sastādīja SIA"Saules ieleja 3"valdes locekle:

SI-sinepes.

