

1.- 4.klase		DĪĒTAS ĒDIENKARTE (Celiakija)		05. - 09. oktobris	
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUSDIENAS	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS
	grami		grami		grami
PIRMDIENA		PIRMDIENA		PIRMDIENA	
biezputra kukurūzas (P)	150	zupa biešu ar cūkgaļu un krējumu(P)	160	salāti Dārzeņu rasols (P)	100
ievārījums ābolu džems	15	pamatēd.raibie rīsi ar vistas gaļu	180	bezglutēna maize ar sviestu (P)	25
bezglutēna sviestmaize ar sieru (P)	35	salāti Burkānu- ābolu	50	sulas dzēriens ābolu	200
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	bezglutēna maize	20		
		sulas dzēriens ābolu	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.56/6		
OTRDIENA		OTRDIENA		OTRDIENA	
biezpiens vājpiena ar krējumu (P)	100	piedeva kartupeļu biezenis (P)	230	bezglutēna maize ar "Viltoto zaķi"	50
bezglutēna maize ar sviestu (P)	25	vistas gaļas strēmelītes mērcē,bezglutēna milti	80	sulas dzēriens ābolu	200
		svaigu kāpostu salāti	50	ābols	100
		putukrējums (P)	15		
		svaigo ogu saldā mērce	100		
dzēriens miežu kafijas ar pienu (G;P)	200	baltmaize, rupjmaize (G)	20		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.24/7.52		
TREŠDIENA		TREŠDIENA		TREŠDIENA	
plānās pankūkas ar bezgl.miltiem)(P;O)	100	zupa dārzeņu ar vistas gaļu un kausēto sieru(P)	160	biezpiena sieriņš KĀRUMS vaniļas(P)	40
ievārījums ķiršu - ābolu	20	piedeva vārīti griķi	160	bezglutēna sviestmaize ar desu (P)	40
		maltās gaļas mērce(bezglutēna milti) (P)	60	sulas dzēriens ābolu- zemeņu	200
tēja (kumelišu) ar cukuru	150	salāti Biešu ar marinētiem gurķiem	50		
		bezglutēna maize	20		
		ūdens ar citroniem	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.52/0		
CETURTDIENA		CETURTDIENA		CETURTDIENA	
salāti Mājas rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100	piedeva vārīti rīsi	140	saldās kukurūzas pārslas	25
bezglutēna maize ar sviestu (P)	25	dabīgs maltās cūkgaļas veltnītis	60	piens (P)	100
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	mērce (bezglutēna miltiem)(P)	50	banāns	80
		salāti"Kraukšķīgie"(P)	50		
		deserts svaigu augļu- ogu salāti	100		
		piens (P)	100		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.2/0		
PIEKTDIENA		PIEKTDIENA		PIEKTDIENA	
biezputra rīsu (P)	200	zupa dārzeņu ar vistas gaļu	160	deserts cepumi bez glutēna un laktozes	50
ievārījums zemeņu - ābolu	20	pamatēd.bezglutēna makaroni ar malto gaļu	160	apelsīnu sula	200
bezglutēna sviestmaize ar olu (P;O)	30	salāti sv. kāpostu ar redīsiem	50		
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	bezglutēna maize	32		
		ūdens ar citroniem	200		
		sulas dzēriens ābolu- ķiršu	150		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.48/0	41	113
		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 piegades aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta, saskāņojot ar administrāciju.

Ēdienkarti apstiprināja PII vadītāja:
 Ēdienkarti sastādīja SIA"Saules ieleja 3"valdes locekle:

Ēdienkarte saskaņota ar PII medmāsu:

* **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.

