

1.- 4.klase		DĪĒTAS ĒDIENKARTE (laktoze)		12. -16. oktobris	
Ēdiena nosaukums (alergēni*)	BROKASTIS	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	PUSDIENAS	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	LAUNAGS
	grami		grami		grami
PIRMDIENA		PIRMDIENA		PIRMDIENA	
biezputra auzu (rīsu dzēriens) (G)	150	zupa dārzeņu ar vistas gaļu un ziedkapostiem	180	salāti Dārzeņu rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100
ievārījums ābolu džems	15	pamatēd.makaroni ar malto gaļu (G)	180	rupjmaize (G)	30
baltmaize ar desu (G) (bez sviesta)	30	salāti burkānu ar sēklīnām	50	tēja citronu ar upenēm	150
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	baltmaize, rupjmaize (G)	56		
		ūdens ar citroniem	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.44/0		
OTRDIENA		OTRDIENA		OTRDIENA	
salāti ar zivi (heka fileja) (Z;O)	100	piedeva vārīti griķi	180	rozīņu pītā maizīte (G)	70
baltmaize (G)	20	kurzemes strogonovs bez krējuma	80	tēja citronu ar avenēm	200
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	salāti Raibie	50		
		deserts augļu- ogu biežais ķīselis	80		
		piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	100		
		ūdens ar citroniem	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1/4		
TREŠDIENA		TREŠDIENA		TREŠDIENA	
biezputra piecgraudu (auzu dzēriens) (G)	200	zupa rīsu ar dārzeņiem un vistas gaļu	200	deserts kukurūzas pārslas (G)	30
ievārījums ābolu- upeņu	15	pamatēd.dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	180	piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	150
maize ar sēklām (G)	25	baltmaize, rupjmaize (G)	56	banāns	100
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	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 kartupeļi	200	pankūkas kartupeļu (G;O)	100
rupjmaize (G)	25	salāti Biešu ar marinētiem gurķiem	50	ievārījums ķiršu džems	15
tēja citronu ar upenēm	200	mērce bez krējuma (G;SE)	50	sulas dzēriens ābolu- zemeņu	200
		pamatēd. cūkgāļas šņicele (G;O)	60	bumbieris	100
		deserts svaigu ogu uzpūtenis (G)	70		
kopā		piens (P)	100	kopā	
		sāls/cukurs	1.36/7		
PIEKTDIENA		PIEKTDIENA		PIEKTDIENA	
biezputra kukurūzas (bez piena)	150	zupa Mājas ar gaļu un marinētiem gurķiem (bez krējuma)	160	salāti Rīsu ar vistas gaļu(majonēze(Olu dzelt.pulv)	100
ievārījums ķiršu - ābolu	15	pamatēd.makaroni ar malto gaļu (G)	160	tēja (piparmētru) ar cukuru	200
baltmaize (G)	20	svaigi tomāti	50	rupjmaize (G)	16
vārīta ola	40	graudu maize (G)	32		
tēja (zaļā) ar cukuru	200	ūdens ar citroniem	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.28/0		
		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 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:
* **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.