5.-12.klase	ĒDIENKARTE	14.- 18. septembris

Ēdiena nosaukums (alergēni*)	BROKASTIS grami	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	PUSDIENAS grami	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	LAUNAGS grami
PIRMDIENA		**PIRMDIENA**		**PIRMDIENA**	
biezputra septiņgraudu (G;P)	200	piedeva vārīti griķi	220	piena zupa ar dārzeņiem (P)	250
ievārījums ābolu- upeņu	20	pamatēd.vistas gaļas strēmelītes mērcē (G;P)	80	saldskābmaize ar sviestu (G;P)	30
sviestmaize ar sv.gurķi (P;G)	35	salāti burkānu ar sēkliņām	60		
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	deserts biezais piena ķīselis (P)	80		
		saldā mērce ar jāņogām	100		
		ūdens ar citroniem	200		
kopā		**kopā**		**kopā**	
		sāls/cukurs	1.31/12.1		
OTRDIENA		**OTRDIENA**		**OTRDIENA**	
salāti Dārzeņu rasols (P)	100	zupa skābeņu ar vistas gaļu un krējumu(G;P;O)	300	smalkmaizīte siera (G;P;O)	70
rupjmaize ar sviestu (G;P)	30	deserts zemeņu krēms (P)	80	tēja citronu ar avenēm	200
tēja (kumelīšu) ar cukuru	200	saldā mērce ābolu sulas	150	salāti Rūjienas (P)	100
svaigi tomāti	50	baltmaize, rupjmaize (G)	56		
		ūdens ar citroniem	200		
kopā		**kopā**		**kopā**	
		sāls/cukurs	1.2/15.38		
TREŠDIENA		**TREŠDIENA**		**TREŠDIENA**	
biezputra četrgraudu (G;P)	200	piedeva vārīti makaroni (G)	200	piena zupa ar rīsiem (P)	250
ievārījums meža ogu	20	pamatēd.maltās gaļas mērce (G;P)	80	baltmaize ar ābolu džemu (G)	37
sviestmaize ar desu (G;P)	30	salāti"Kraukšķīgie"(P)	70		
tēja (Karkade ziedlapu) ar cukuru	200	deserts upeņu uzpūtenis (G)	100		
		piens (P)	150		
		ūdens ar citroniem	200		
kopā		**kopā**		**kopā**	
		sāls/cukurs	1.32/19.05		
CETURTDIENA		**CETURTDIENA**		**CETURTDIENA**	
salāti Pupiņu ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	80	zupa Soļanka (P)	250	smalkmaizīte kanēļa (G;P)	70
baltmaize ar sviestu (G;P)	30	biezputra mannas (G;P)	80	tēja citronu ar upenēm	200
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	saldā ķiršu sulas mērce	150	sviestmaize ar maltās gaļas ruleti (G;P)	40
		baltmaize, rupjmaize (G)	70		
		ūdens ar citroniem	200		
kopā		**kopā**		**kopā**	
		sāls/cukurs	1.52/7.88		
PIEKTDIENA		**PIEKTDIENA**		**PIEKTDIENA**	
biezputra auzu pārslu (G;P)	200	piedeva vārīti kartupeļi	250	deserts kukurūzas pārslas (G)	25
ievārījums ķiršu - ābolu	20	pamatēd.zivs kotlete (heka fileja)(Z;G;O)	80	piens (P)	150
sviestmaize ar sieru (G;P)	35	mērce tomātu- krējuma ar pilngraudu miltiem(G;P;SE)	50	mazā pica (G;P;O)	70
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	salāti Biešu- ābolu	80		
		deserts dažādu ogu ķīselis	80		
		piens (P)	150		
		baltmaize, rupjmaize (G)	52		
kopā		**kopā**		**kopā**	
		sāls/cukurs	1.2/19.75		
		pēc dienas uztura normas	2/20		

Ēdienkarte sastādīta saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172 no 13.03.2012 , MK noteikumiem Nr.535 no 26.08.2018 un EP un Padomes regulas Nr.1169/2011
Nepieciešamības gadījumā (pārtikas piegades aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta, saskānojot ar administrāciju.
Ēdienkarti apstiprinaja medmāsa: Ēdienkarti sastādija 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.