

| 5.- 12.klase                        |                    | ĒDIENKARTE                                   |                    | 28. septembris- 02.oktobris              |                  |
|-------------------------------------|--------------------|--|--------------------|--|------------------|
| Ēdiena nosaukums (alergēni*)        | BROKASTIS<br>grami | Ēdiena nosaukums (alergēni*)                 | PUSDIENAS<br>grami | Ēdiena nosaukums (alergēni*)             | LAUNAGS<br>grami |
| <b>PIRMDIENA</b>                    |                    |  |                    |  |                  |
| biezputra auzu pārslu (G;P)         | 200                | pamatēd.krāsainie makaroni ar vistas galu(G) | 300                | pamatēd.burkānu- zirnišu sautējums (G;P) | 250              |
| ievārījums ābolu džems              | 20                 | salāti Pusdienu (P)                          | 70                 | rupjmaize ar sviestu (G;P)               | 37               |
| sviestmaize ar sv.gurķi (P;G)       | 40                 | upeņu ķīselis                                | 150                | sv.ābolu kompots                         | 200              |
| tēja (piparmētru) ar cukuru         | 200                | putukrējums (P)                              | 25                 |  |                  |
|                                     |                    | ūdens ar citroniem                           | 200                |  |                  |
|                                     |                    |  |                    |  |                  |
| <b>kopā</b>                         |                    | <b>kopā</b>                                  |                    | <b>kopā</b>                              |                  |
|                                     |                    | sāls/cukurs                                  | 1.25/16            |  |                  |
| <b>OTRDIENA</b>                     |                    |  |                    |  |                  |
| biezpiens vājpiena ar krējumu (P)   | 100                | zupa Soļanka (P)                             | 250                | salāti Pupiņu (P)                        | 100              |
| sviestmaize ar desu (G;P)           | 35                 | deserts jāņogu uzpūtenis (G)                 | 90                 | smalkmaizīte siera (G;P;O)               | 40               |
| svaigi tomāti                       | 30                 | piens (P)                                    | 100                | tēja citronu ar avenēm                   | 150              |
| tēja (Karkade ziedlapu) ar cukuru   | 200                | baltmaize, rupjmaize (G)                     | 60                 |  |                  |
|                                     |                    | sulas dzēriens ābolu                         | 200                |  |                  |
|                                     |                    |  |                    |  |                  |
| <b>kopā</b>                         |                    | <b>kopā</b>                                  |                    | <b>kopā</b>                              |                  |
|                                     |                    | sāls/cukurs                                  | 1.0/20             |  |                  |
| <b>TREŠDIENA</b>                    |                    |  |                    |  |                  |
| biezputra piecgraudu (G;P)          | 200                | piedeva vārīti kartupeļi                     | 300                | piena zupa ar rīsiem (P)                 | 250              |
| ievārījums ābolu- upeņu             | 20                 | pamatēd.kurzemes strogonovs (G;P)            | 80                 | saldskābmaize ar sviestu (G;P)           | 37               |
| graudu maize ar kausēto sieru (G;P) | 40                 | salāti burkānu ar sēkliņām                   | 70                 |  |                  |
| tēja (ķimeņu) ar cukuru             | 200                | deserts biezais kakao ķīselis (P)            | 100                |  |                  |
|                                     |                    | piens (P)                                    | 150                |  |                  |
|                                     |                    | baltmaize, rupjmaize (G)                     | 35                 |  |                  |
|                                     |                    | ūdens ar citroniem                           | 200                |  |                  |
|                                     |                    |  |                    |  |                  |
| <b>kopā</b>                         |                    | <b>kopā</b>                                  |                    | <b>kopā</b>                              |                  |
|                                     |                    | sāls/cukurs                                  | 1.28/14.1          |  |                  |
| <b>CETURTDIENA</b>                  |                    |  |                    |  |                  |
| salāti Mājas rasols (P;O)           | 100                | piedeva burkānu- kartupeļu biezenis          | 300                | biezputra mannas (G;P)                   | 100              |
| rupjmaize ar sviestu (G;P)          | 37                 | pamatēd. kotlete Mājas (G;O)                 | 80                 | svaigo ogu saldā mērce                   | 150              |
| tēja (augļu mix) ar cukuru          | 200                | mērce krējuma ar pilngraudu miltiem(G;P;SE)  | 50                 | mazā pica (G;P;O)                        | 80               |
|                                     |                    | salāti Biešu ar zaļumiem un eļļu             | 80                 |  |                  |
|                                     |                    | deserts kukurūzas pārslas (G)                | 35                 |  |                  |
|                                     |                    | piens (P)                                    | 150                |  |                  |
| <b>kopā</b>                         |                    | <b>kopā</b>                                  |                    | <b>kopā</b>                              |                  |
|                                     |                    | sāls/cukurs                                  | 1.4/14.8           |  |                  |
| <b>PIEKTDIENA</b>                   |                    |  |                    |  |                  |
| biezputra kukurūzas (P)             | 200                | zupa pelēko zirņu ar cūkgaļu                 | 250                | deserts apalmaizīte ar biezpienu (G;P;O) | 80               |
| ievārījums ķiršu - ābolu            | 20                 | deserts maizes zupa (G)                      | 150                | tēja citronu ar upenēm                   | 200              |
| sviestmaize ar sieru (G;P)          | 40                 | putukrējums (P)                              | 25                 |  |                  |
| tēja (zaļā) ar cukuru               | 200                | baltmaize, rupjmaize (G)                     | 55                 |  |                  |
| svaigu kāpostu gabaliņi             | 30                 | ūdens ar citroniem                           | 200                |  |                  |
|                                     |                    |  |                    |  |                  |
| <b>kopā</b>                         |                    | <b>kopā</b>                                  |                    | <b>kopā</b>                              |                  |
|                                     |                    | sāls/cukurs                                  | 1.15/20            |  |                  |
|                                     |                    | 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 piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta, saskaņojot ar administrāciju.

Ēdienkarti apstiprina ja medmāsa:

Ēdienkarti sastādīja SIA "Saules ieleja 3" valdes locekle:

\* 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.