

5.-12.klase		ĒDIENKARTE		16. - 20. novembris	
Ēdiena nosaukums (alergēni*)	BROKASTIS grami	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	PUSDIENAS grami	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	LAUNAGS grami
<b>PIRMDIENA</b>		<b>PIRMDIENA</b>		<b>PIRMDIENA</b>	
salāti ar zivi (heka fileja) (Z;P;O)	100	pamatēd. plovš ar vistas gaļu	300	piena zupa ar makaroniem (P;G)	250
baltmaize ar sviestu (G;P)	25	salāti ķīnas kāpostu ar krējumu (P)	70	baltmaize ar ābolu džemu (G)	30
svaigi gurķi	30	biezputra mannas (G;P)	100		
tēja (Karkade ziedlapu) ar cukuru	200	saldā mērce ar jānogām	150		
		sulas dzēriens ābolu- ķiršu	200		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.2/15.6		
<b>OTRDIENA</b>		<b>OTRDIENA</b>		<b>OTRDIENA</b>	
biezputra četrgraudu (G;P)	200	piedeva burkānu- kartupeļu biezenis	250	saldās kukurūzas pārslas	70
ievārījums ābolu- upeņu	20	mērce krējuma (G;P;SE)	50	piens (P)	150
sviestmaize ar desu (G;P)	35	pamatēd. cūkgaļas šņicele (G;O)	80		
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	salāti Pusdienu (P)	60		
		deserts apaļmaizīte ar biezpienu (G;P;O)	80		
		sulas dzēriens ābolu	150		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.2/20		
<b>TREŠDIENA</b>		<b>TREŠDIENA</b>		<b>TREŠDIENA</b>	
		BRĪVDIENA			
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
<b>CETURTDIENA</b>		<b>CETURTDIENA</b>		<b>CETURTDIENA</b>	
salāti dārzenu vinegrets	100	zupa pupiņu ar cūkgaļu	300	pamatēd.burkānu- zirnīšu sautējums (G;P)	200
sviestmaize ar maltās gaļas rulleti (G;P)	40	deserts vaniļas krēms (P)	70	saldskābmaize ar sviestu (G;P)	35
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	saldā ķiršu sulas mērce	150	tēja citronu ar avenēm	200
		baltmaize, rupjmaize (G)	70		
		ūdens ar citroniem	200		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.2/14.3		
<b>PIEKTDIENA</b>		<b>PIEKTDIENA</b>		<b>PIEKTDIENA</b>	
biezputra kukurūzas (P)	200	piedeva vārieti kartupeļi	250	smalkmaizīte trijstūra ar biezpienu (G;P;O)	70
ievārījums ķiršu - ābolu	20	pamatēd. kotlete Klidziņa (G;O)	70	sulas dzēriens ābolu	200
sviestmaize ar sieru (G;P)	30	mērce tomātu- krējuma ar pilngraudu miltiem(G;P;SE)	50		
tēja (zaļā) ar cukuru	200	salāti skābu kāpostu ar lociņiem un eļļu	80		
		deserts augļu- ogu biežais ķīselis	150		
		putukrējums (P)	25		
		sulas dzēriens jānogu	150		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.52/17.5		
		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, saskāņojot ar administrāciju.

Ēdienkarti apstiprināja 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.

5.-12.klase		ĒDIENKARTE		16. - 20. novembris	
Ēdiena nosaukums (alergēni*)	BROKASTIS grami	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	PUSDIENAS grami	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	LAUNAGS grami
<b>PIRMDIENA</b>		<b>PIRMDIENA</b>		<b>PIRMDIENA</b>	
salāti ar zivi (heka fileja) (Z;P;O)	100	pamatēd. plovš ar vistas gaļu	300	piena zupa ar makaroniem (P;G)	250
baltmaize ar sviestu (G;P)	25	salāti ķīnas kāpostu ar krējumu (P)	70	baltmaize ar ābolu džemu (G)	30
svaigi gurķi	30	biezputra mannas (G;P)	100		
tēja (Karkade ziedlapu) ar cukuru	200	saldā mērce ar jānogām	150		
		sulas dzēriens ābolu- ķiršu	200		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.2/15.6		
<b>OTRDIENA</b>		<b>OTRDIENA</b>		<b>OTRDIENA</b>	
biezputra četrgraudu (G;P)	200	piedeva burkānu- kartupeļu biezenis	250	saldās kukurūzas pārslas	70
ievārījums ābolu- upeņu	20	mērce krējuma (G;P;SE)	50	piens (P)	150
sviestmaize ar desu (G;P)	35	pamatēd. cūkgaļas šņicele (G;O)	80		
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	salāti Pusdienu (P)	60		
		deserts apaļmaizīte ar biezpienu (G;P;O)	80		
		sulas dzēriens ābolu	150		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.2/20		
<b>TREŠDIENA</b>		<b>TREŠDIENA</b>		<b>TREŠDIENA</b>	
		BRĪVDIENA			
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
<b>CETURTDIENA</b>		<b>CETURTDIENA</b>		<b>CETURTDIENA</b>	
salāti dārzenu vinegrets	100	zupa pupiņu ar cūkgaļu	300	pamatēd.burkānu- zirnīšu sautējums (G;P)	200
sviestmaize ar maltās gaļas rulleti (G;P)	40	deserts vaniļas krēms (P)	70	saldskābmaize ar sviestu (G;P)	35
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	saldā ķiršu sulas mērce	150	tēja citronu ar avenēm	200
		baltmaize, rupjmaize (G)	70		
		ūdens ar citroniem	200		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.2/14.3		
<b>PIEKTDIENA</b>		<b>PIEKTDIENA</b>		<b>PIEKTDIENA</b>	
biezputra kukurūzas (P)	200	piedeva vārieti kartupeļi	250	smalkmaizīte trijstūra ar biezpienu (G;P;O)	70
ievārījums ķiršu - ābolu	20	pamatēd. kotlete Klidziņa (G;O)	70	sulas dzēriens ābolu	200
sviestmaize ar sieru (G;P)	30	mērce tomātu- krējuma ar pilngraudu miltiem(G;P;SE)	50		
tēja (zaļā) ar cukuru	200	salāti skābu kāpostu ar lociņiem un eļļu	80		
		deserts augļu- ogu biežais ķīselis	150		
		putukrējums (P)	25		
		sulas dzēriens jānogu	150		
<b>kopā</b>		<b>kopā</b>		<b>kopā</b>	
		sāls/cukurs	1.52/17.5		
		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, saskāņojot ar administrāciju.

Ēdienkarti apstiprināja 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.