

5.-12.klase		ĒDIENKARTE		30. novembris - 4.decembris	
Ēdiena nosaukums (alergēni*)	BROKASTIS	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	PUSDIENAS	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	LAUNAGS
	grami		grami		grami
PIRMDIENA		PIRMDIENA		PIRMDIENA	
biezputra auzu pārslu (G;P)	200	pamatēd.raibie risi ar vistas gaļu	230	salāti Dārzenu rasols (P)	100
ievārījums ābolu džems	20	salāti ķīnas kāpostu ar krējumu (P)	80	saldskābmaize ar sviestu (G;P)	37
sviestmaize ar sieru (G;P)	40	deserts augļu- ogu biežais ķīselis	150	tēja (kumelīšu) ar cukuru	200
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	šokolādes putukrējums (P)	25		
		svaigo ogu kompots	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	0.78/12.1		
OTRDIENA		OTRDIENA		OTRDIENA	
olu kultenis (P;O)	100	zupa dārzenu ar vistas gaļu un kausēto sieru	300	ievārījuma maizīte (G;O)	70
baltmaize ar sviestu (G;P)	25	deserts aveņu krēms (P)	80	tēja citronu ar avenēm	150
svaigi tomāti	30	saldā mērce ābolu sulas	150		
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	baltmaize, rupjmaize (G)	75		
		ūdens ar citroniem	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	0.8/15.38		
TREŠDIENA		TREŠDIENA		TREŠDIENA	
biezputra četrgraudu (G;P)	200	piedeva kartupeļu biezenis (P)	300	piena zupa ar makaroniem (P;G)	250
ievārījums ķiršu - ābolu	20	pamatēd. cūkgaļa burkānu mērcē (G;P)	80	baltmaize ar aprikožu ievārījumu (G)	30
graudu maize ar kausēto sieru (G;P)	35	salāti Biešu ar zaļumiem un eļļu	80		
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	deserts biežais piena ķīselis (P)	90		
		saldā mērce jāņogu sulas	150		
		sv.ābolu kompots	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.12/19.05		
CETURTDIENA		CETURTDIENA		CETURTDIENA	
salāti Rūjienas (P)	100	zupa zivju (heka fileja)(Z;P)	200	mazā pica (G;P;O)	80
rupjmaize ar sviestu (G;P)	37	vārīti makaroni ar sieru(P;G)	200	tēja citronu ar upenēm	150
svaigi burkāni	30	salāti "Kraukšķīgie"(P)	50		
tēja (Karkade ziedlapu) ar cukuru	200	baltmaize, rupjmaize (G)	52		
		ūdens ar citroniem	200		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.45/7.88		
PIEKTDIENA		PIEKTDIENA		PIEKTDIENA	
biezputra piecgraudu (G;P)	200	piedeva vārīti kartupeļi	250	deserts kukurūzas pārslas (G)	25
ievārījums zemeņu - ābolu	20	pamatēd.pildīta cūkgaļas kotlete (G;O)	75	piens (P)	100
sviestmaize ar desu (G;P)	30	mērce krējuma ar pilngraudu miltiem(G;P;SE)	50	smalkmaizīte siera (G;P;O)	70
dzēriens miežu kafijas ar pienu (G;P)	200	salāti Raibie	70		
		deserts dzērveņu uzpūtenis (G)	100		
		piens (P)	150		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.75/13.75		
		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 piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta, saskāņojot ar administrāciju.

Ēdienkarti apstiprina ja medmāsa:

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-sinēpes.