

5.-12.klase					ĒDIENKARTE					06.- 10. septembris				
Ēdiena nosaukums (alergēni*)	grami	BROKASTIS				Ēdiena nosaukums (alergēni*)	grami	PUSDIENAS	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	grami	LAUNAGS			
		Uzturvielas (g/porc)	olbv.	tauki	ogļhidr.						Enerģija (kcal/porc)	Uzturvielas (g/porc)	olbv.	tauki
PIRMDIENA						PIRMDIENA		PIRMDIENA						
						pamatēd.raibie rīsi ar vistas gaļu	230							
						salāti ķīnas kāpostu ar krējumu (P)	80							
						deserts augļu- ogu biezais ķīselis	150							
						šokolādes putukrējums (P)	25							
						svaigo ogu kompots	200							
kopā		0	0	0	0	kopā		kopā		0	0	0	0	0
						sāls/cukurs	0.78/12.1							
OTRDIENA						OTRDIENA		OTRDIENA						
						zupa dārzeņu ar vistas gaļu un kausēto sieru	300							
						deserts zemeņu krēms (P)	80							
						salda mērce ābolu sulas	150							
						baltmaize, rupjmaize (G)	75							
						ūdens ar citroniem	200							
kopā		0	0	0	0	kopā		kopā		0	0	0	0	0
						sāls/cukurs	0.8/15.38							
TREŠDIENA						TREŠDIENA		TREŠDIENA						
						piedeva kartupeļu biezenis (P)	300							
						pamatēd. cūkgaļa burkānu mērcē (G;P)	80							
						salāti skābu kāpostu ar lociņiem un eļļu	60							
						deserts biezais piena ķīselis (P)	90							
						salda mērce jānogu sulas	150							
						sv.ābolu kompots	200							
kopā		0	0	0	0	kopā		kopā		0	0	0	0	0
						sāls/cukurs	1.12/19.05							
CETURTDIENA						CETURTDIENA		CETURTDIENA						
						zupa biešu ar vistas gaļu un krējumu(P)	200							
						vārti makaroni ar sieru(P;G)	200							
						salāti burkānu ar mārutkiem un krējumu (P)	50							
						baltmaize, rupjmaize (G)	52							
						ūdens ar citroniem	200							
kopā		0	0	0	0	kopā		kopā		0	0	0	0	0
						sāls/cukurs	1.45/7.88							
PIEKTDIENA						PIEKTDIENA		PIEKTDIENA						
						piedeva vārti kartupeļi	250							
						pamatēd.pildīta cūkgaļas kotlete (G;O)	75							
						mērce krējuma ar pilngraudu miltiem(G;P;SE)	50							
						salāti Raibie	70							
						deserts dzērveņu uzpūtenis (G)	100							
						Bio piens (P)	150							
kopā		0	0	0	0	kopā		kopā		0	0	0	0	0
						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 medmāsa:

Ēdienkarti sastādīja SIA "Saules ieleja 3" valdes locekle:

L.Ostrovskā

* 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.