

3 - 6 gadi		DIĒTAS ĒDIENKARTE (Celiakija, laktoze)		13. - 17. oktobris	
Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	BROKASTIS g/ami	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	PUSDIENAS g/ami	Ēdiena nosaukums (alerģēni*)	LAUNAGS g/ami
PIRMDIENA		PIRMDIENA		PIRMDIENA	
salāti tomātu- gurķu ar dillēm un eļļu	70	pamatēd. plovš ar vistas gaļu	200	pankūkas kartupeļu ar bezglutēna miltiem	100
cepta zivs fileja(heks) bez panējuma(Z)	30	svaigi tomāti	30	ievārījums dzērveņu- ābolu	20
bezglutēna maize	20	deserts svaigu augļu- ogu salāti	100	tēja (kumelišu) ar cukuru	200
tēja (Karkade ziedlapu) ar cukuru	200	sulas dzēriens ābolu	100		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	0.92/4.6		
OTRDIENA		OTRDIENA		OTRDIENA	
salāti sv. dārzeņu ar āboliem	100	zupa svaigu kāpostu boršcs ar gaļu(bez krējuma)	200	salāti Mājas rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100
vārīta cūkgāļa	45	pamatēd.dārzeņu sautējums bez krējumu	180	bezglutēna maize	25
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	apelsīnu sula	200	sulas dzēriens ābolu- ķiršu	150
bezglutēna maize	26	bezglutēna maize	26		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1/5.3		
TREŠDIENA		TREŠDIENA		TREŠDIENA	
pankūkas ar bezglutēna miltiem(bez piena)	100	piedeva vārīti kartupeļi	200	deserts cepumi bez glutēna un laktozes	40
ievārījums ābolu- upeņu	15	dabīga cūkgāļa kotlete (bez miltiem, olām)	70	upeņu kompots	200
		mērce (bez krējuma ar bezglutēna miltiem)	50		
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	salāti Raibie	70		
		banāns	100		
		sulas dzēriens ābolu- ķiršu	100		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.44/9.8		
CETURTDIENA		CETURTDIENA		CETURTDIENA	
salāti dārzeņu vinegrets	100	zupa dārzeņu ar vistas gaļu	180	sautēti burkāni ar zirnišiem(bezglutēna milti)	200
svaigi tomāti	30	pamatēd.griķi ar malto gaļu	180	bezglutēna maize	16
bezglutēna maize ar "Viltoto zaķi"	45	svaigi gurķi	50	tēja (kumelišu) ar cukuru	200
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	bezglutēna maize	16		
		sulas dzēriens ābolu- zemeņu	150		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.84/6.1		
PIEKTDIENA		PIEKTDIENA		PIEKTDIENA	
biezputra kukurūzas (bez piena)	200	piedeva vārīti kartupeļi	200	salāti Rīsu ar vistas gaļu(majonēze(Olu dzelt.pulv)	100
ievārījums ķiršu - ābolu	20	cūkgāļa gulašs ar bezglutēna miltiem(bez krēj.)	50	bezglutēna maize	16
bezglutēna maize ar sv.gurķi	35	salāti Biešu- ābolu	50	sulas dzēriens ābolu- zemeņu	150
tēja (zaļā) ar cukuru	200	sv.ābolu kompots	150		
		bumbieris	80		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.4/9.8		
		pēc dienas uztura normas	2/11		

Ēdienkarte sastādīta saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172 no 13.03.2012., MK noteikumiem Nr.606 no 04.08.2023 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 PII vadītāja: Ēdienkarti sastādīja SIA"Saules ieleja 3"valdes locekle:
Ēdienkarte saskaņota ar PII medmāsu:
* **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.