

3 - 6 gadi		DIĒTAS ĒDIENKARTE (laktoze)		13. - 17. oktobris	
Ēdiena nosaukums (alergēni*)	BROKASTIS	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	PUSDIENAS	Ēdiena nosaukums (alergēni*)	LAUNAGS
	grami		grami		grami
PIRMDIENA		PIRMDIENA		PIRMDIENA	
salāti ar zivi (heka fileja) (Z;O)	80	pamatēd.krāsainie makaroni ar vistas gaļu(G)	180	deserts kukurūzas pārslas (G)	25
baltmaize (G)	35	svaigi tomāti	50	piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	150
svaigi gurķi	30	deserts svaigu augļu- ogu salāti	100	banāns	120
tēja (ķimeņu) ar cukuru	200	sulas dzēriens ābolu	150		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.04/5.3		
OTRDIENA		OTRDIENA		OTRDIENA	
salāti sv. dārzeņu ar āboliem	100	zupa svaigu kāpostu borščs ar gaļu(bez krējuma)	200	salāti Mājas rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100
baltmaize ar dabīgo gaļas ruleti (bez sviesta)(G)	35	pamatēd.dārzeņu sautējums bez krējumu	180	rupjmaize (G)	25
		apelsīnu sula	200	sulas dzēriens ābolu- ķiršu	150
tēja (piparmētru) ar cukuru	200	bezglutēna maize	26		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1/5.8		
TREŠDIENA		TREŠDIENA		TREŠDIENA	
biezputra auzu (rīsu dzēriens) (G)	200	piedeva vārīti kartupeļi	200	pankūkas kartupeļu (G;O)	100
ievārījums zemeņu - ābolu	15	pamatēd. kotlete Mājas (G;O)	60	ievārījums dzērveņu- ābolu	15
tēja (augļu mix) ar cukuru	200	mērce ar pilngraudu miltiem(mandeļu piens)(G;SE)	50	sulas dzēriens ābolu- ķiršu	150
		salāti Raibie	50		
		deserts dzērveņu uzpūtenis (G)	80		
		piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	100		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.44/11		
CETURTDIENA		CETURTDIENA		CETURTDIENA	
salāti Dārzeņu rasols ar majonēzi(Olu dzelt.pulv)	100	zupa dārzeņu ar vistas gaļu	180	smalkmaizīte kanēja (G)	60
baltmaize (G)	20	pamatēd.griķi ar malto gaļu	180	tēja (kumelīšu) ar cukuru	150
tēja (ķimeņu) ar cukuru	150	svaigi gurķi	50		
		sulas dzēriens ābolu- zemeņu	150		
		rupjmaize (G)	6		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.84/5.7		
PIEKTDIENA		PIEKTDIENA		PIEKTDIENA	
biezputra piecgraudu (auzu dzēriens) (G)	150	piedeva vārīti kartupeļi	200	salāti Rīsu ar vistas gaļu(majonēze(Olu dzelt.pulv)	100
ievārījums ķiršu - ābolu	15	pamatēd. cūkgaļas gulašs bez krējuma(G)	80	rupjmaize (G)	20
baltmaize ar desu (G) (bez sviesta)	30	salāti Biešu- ābolu	50	tēja citronu ar upenēm	150
tēja (zaļā) ar cukuru	200	deserts augļu- ogu biežais ķīselis	80		
		piens mandeļu (mandeļu dzēriens bez cukura)	100		
kopā		kopā		kopā	
		sāls/cukurs	1.52/8.8		
		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.