

	Pirmdiena	Daudz.g 1-2g	Daudz.g 3-6g	Otrdiena	Daudz.g 1-2g	Daudz.g 3-6g	Trešdiena	Daudz.g 1-2g	Daudz.g 3-6g	Ceturtdiena	Daudz.g 1-2g	Daudz.g 3-6g	Piektdiena	Daudz.g 1-2g	Daudz.g 3-6g
Brokastis	1. Auzu pārslas biezputra ar ievārījumu (A-01,07) 2. Cepums (A-01) 3.Tēja	120/10 20 150	150/10 20 180	1. Miežu pārslas biezputra ar sviestu (A-01,07) 2. Sviestmaize ar sieru (A-01,07) 3. Tēja	120/10 15/5/ 10 150	150/10 15/5/ 10 180	1.Rīsu biežputra ar sviestu(A-07) 2. Sviestmaize ar tomātu (A-01,07) 3. Tēja	120/10 15/5/30 150	150/10 15/5/30 180	1. Griķu biežputra ar ievārījumu (A- 07) 2. Sviestmaize ar gaļu (A-01,07) 3. Tēja	120/10 15/5/10 150	150/10 15/5/10 180	1. Manna biezputra ar ievārījumu (A-01,07) 2. Sviestmaize ar gurķi (A-01,07) 3. Tēja	120/10 15/5/20 150	150/10 15/5/20 180
Pusdienas	1. Lēcu zupa, sk. krējums, rudzu maize (A-01,07) 2. Vārīti makaroni (A-01) 3. Vistas gulašs (A-01) 4. Tomāts 5. Augļu kompots	150/10/ 15 100 60 50 150	180/10/ 15 120 85 50 180	1. Laša zupa ar brūniem rīsiem, sk. krējums, rudzu maize (A- 01,04,07) 2. Kartupeļu biežputra (A-07) 3. Vistas filejas plācenīši ar dārzeņiem (A-01) 4. Burkānu salāti 5.Augļu kompots	150/10 /15 100 60 50 150	180/ 10/15 120 60 60 50 180	1. Sv. kāpostu zupa, sk. krējums, rudzu maize (A-01,07) 2. Vārīti griķi 3. Tefteļi dārzeņu mērcē (A-01) 4. Biešu salāti(tvaicētie) 5. Augļu kompots	150/10/ 15 100 60 50 150	180/10/ 15 120 60 60 50 150	1. Vistas zupa ar risoni, rudzu maize (A-01) 2.Vistas gaļas plov ar dārzeņiem 3. Sv. gurķis 4. Augļu kompots	150/15 100/40 50 150	180/15 120/40 50 180	1. Borščs, sk. krējums, rudzu maize (A-01,07) 2. Kartupeļi 3.Tītara kotlete (A-01) 4. Dārzeņu salāti 5. Augļu kompots	150/10/ 15 100 60 50 150	180/10 /15 120 60 50 180
Lauņags	1. Jogurts (A-07) 2. Pārslas (A-01,05) 3. Auglis (sk.pavadz.)	160 30 50	160 30 80	1. Biezpiens ar krējumu (A-07) 2. Baltmaize ar sviestu (A-01, 07) 3. Auglis (sk.pavadz.) 4. Tēja	65/15 15/5 50 150	65/15 20/5 80 180	1. Bulciņa (A-01) 2. Auglis (sk.pavadz.) 3. Tēja	60 50 180	60 80 180	1.Pankūkas ar krējumu (A-01,07) 2. Auglis (sk.pavadz.) 3. Tēja	80/15 50 150	80/15 80 180	1. Makaroni ar sieru (A-01,07) 2. Kefīrs (A-07) 3.Auglis (sk.pavadz.)	100/20 150 50	120/20 180 80
	Kcal Olbv. (g.) Tauki (g.) Ogļh. (g.)	789 27 33 114	1051 38 30 160		791 25 33 111	1104 42 34 154		767 23 31 109	1102 40 38 142		800 29 30 99	1121 43 43 164		796 25 28 97	1043 42 34 122

Pēc normām	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Energija kcal
1-2 gadi	18-30	24-36	81-120	720-800
3-6 gadi	22-44	29-52	97-176	860-1170

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar pārtikas piegādātājiem

vai kādiem citiem apstākļiem. Izmaiņas skatīt pavadzīmē. Auglis atšifrēts pavadzīmē.

Ēdienam pievienotā **sāls** daudzums nepārsniedz 0,4 g uz 100 g produkta un kopējais pievienotā sāls daudzums ēdienā nepārsniedz 2 g dienā. ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 11 g dienā.

Saskaņā ar MK noteikumiem 172. MK 27.09.2022 noteikumi Nr.606/LV,189,29.09.2022./Stājas spēkā 04.08.2023

*A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas
*A 02- Vēžveidīgie un to produkti
*A 03- Olas un to produkti
*A 04- Zivis un to produkti
*A 05- Zemesrieksti un to produkti
*A 06- Sojas pupas un to produkti
*A 07- Piens un tā produkti

*A 08- Rieksti, t.i., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti

*A 09- Selerijas un to produkti
*A 10- Sinepes un to produkti
*A 11- Sezama sēklas un to produkti
*A 12- Sēra dioksīds un sulfīti
*A 13- Lupīna un tās produkti
*A 14- Gliemji un to produkti