SIA “Sof.Ri” Sastādija J. Garda 1-2 un 3-6 gadi 16.11.2026 Ēdienkarte III nedēļa

	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	Daud 1-2g	Daudz.g 3-6g	Piektdiena	Daudz.g 1-2g	Daudz.g 3-6g
Brokastis	1. Pilngraudu auzu pārslas biezputra ar ievārījumu *(A-01,07)* 2.Cepums *(A-01,07)* 3. Tēja	120/10 20 150	150/10 20 180	1. Kukurūzas biezputra ar blenderētām ogam *(A-07)* 2. Sviestmaize ar sieru *(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 gaļu *(A-01,07)* 3.Tēja	120/10 15/5/10 150	150/10 15/5/10 180	1. Rauga pankūkas ar krējumu *(A-01,07)* 2. Tēja	2gb/15 150	2gb/15 180
Pusdienas	1. Pupiņu zupa, sk.krējums rudzu maize *(A-01,07)* 2. Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu *(A-01)* 3. Tomāts 4. Kompots	150/10/15 100/10/40 50 150	180/10/15 120/10/40 50 180	1.Vistas zupa ar rīsiem, rudzu maize *(A-01)* 2. Vārīti kartupeļi 3. Cepta vistas fileja *(A-01,03)* 4. Kāpostu salāti mix 5. Kompots	150/15 100 60 50 150	180/15 120 60 50 180				1. Ukraiņu boršč̌s ar pupiņām, sk.krējums, rudzu maize *(A-01,07)* 2. Vārīti rīsi 3. Malta gaļa kokospiena mērcē *(A-01)* 4. Gurķis 5. Kompots	150/10/15 100 60 50 150	180/10/15 120 85 50 180	1. Laša zupa, sk.krējums, rudzu maize *(A-01,04,07)* 2.Vistas kotlete *(A-01)* 3. Kartupeļu biezenis *(A-07)* 4. Dārzeņu sālati ar kukuruzu un oliveļļu 5. Kompots	150/10/15 60 100 50 150	180/10/15 60 130 50 180
Launags	1. Bērnu cīsiņi ar graudu maizi un sviestu *(A-01,07)* 2. Auglis (sk.pavadz.) 3.Tēja	60/15/5 50 150	60/15/5 80 180	1. Jogurts *(A-07)* 2. Pārslas bez cukura *(A-01,05)* 3. Auglis (sk.pavadz.)	160 30 50	160 30 80				1. Smalkmaizīte *(A-01)* 2. Auglis (sk.pavadz.) 3. Piens *(A-07)*	80 50 150	80 80 180	1. Biezpiens ar krējumu *(A-07)* 2. Maizīte *(A-01)* 3. Auglis (sk.pavadz.) 4. Tēja	80 1 gb 50 150	80 1 gb 80 180
	Kcal **Olbv. (g.)** **Tauki (g.)** **Ogļh. (g.)**	780 28 31 116	1100 38.8 36.6 123		792 30 28 107	1023 42 38 167					805 28 29 119	1164 40 50 129		799 26 27 109	1127 35 41 115

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

Saskaņā ar MK noteikumiem 172. MK 27.09.2022 noteikumi Nr.606/LV,189,29.09.2022./Stājas spēkā 04.08.2023.
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
Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar pārtikas piegādātājiem
vai kādiem citiem apstakliem. Izmaiņas skatīt pavadzīmē. Auglis atšifrēts pavadzīmē.
Bērnam ar speciālu uzturu visi produkti tiek aizvietoti uz bezglutēna, bezlaktozes vai citiem speciāliem produktiem
*Slīpā rakstā norādīti **ALERGĒNI***

***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