

SIA “Sof.Rī” Sastādīja J. Garda			1-2 un 3-6 gadi			BEZ PIENA			7.09.2026			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	Daudz. g 1-2g	Daudz.g 3-6g	Piektdiena	Daudz.g 1-2g	Daudz.g 3-6g
Brokastis	1. Pilngraudu auzu pārslas biežputra (ar rīsu pienu) ar ievārījumu (A-01)	120/10	150/10	1. Kukurūzas biežputra (ar rīsu pienu) ar blenderētām ogām	120/10	150/10	1. Manna biežputra (ar rīsu pienu) ar ievārījumu (A-01)	120/10	150/10	1. Kartupeļu pankūka	2gb 150	2gb 180	1. Rīsu biežputra (ar rīsu pienu) ar ievārījumu (A-01)	120/10	150/10
	2. Cepums bez piena (A-01)	20	20	2. Maize ar vegānu sviestu un sieru (A-01)	15/5/10	15/5/10	2. Maize ar vegānu sviestu un gaļu (A-01)	15/5/10	15/5/10	2. Tēja			2. Maize ar vegānu sviestu un gurķi (A-01)	15/5/20	15/5/20
	3. Tēja	150	180	3. Tēja	150	180	3. Tēja	150	180				3. Tēja	150	180
Pusdienas	1. Pupiņu zupa, rudzu maize (A-01)	150/15	180/15	1. Vistas zupa ar rīsiem, rudzu maize (A-01)	150/15	180/15	1. Ukrainu borščs ar pupiņām, rudzu maize (A-01)	150/15	180/15	1. Puķkāpostu zupa, rudzu maize (A-01)	150/15	180/15	1. Biešu zupa, rudzu maize (A-01)	150/15	180/15
	2. Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu (A-01)	100/10/40	120/10/40	2. Vārīti kartupeļi	100	120	2. Vārīti rīsi	100	120	2. Zivju kotlete (A-01,04)	60	60	2. Vārīti griķi	100	120
	3. Tomāts	50	50	3. Cepta vistas fileja (A-01,03)	60	60	3. Malta gaļa kokospiena mērcē (A-01)	60	85	3. Kartupeļu biezenis	100	130	3. Vistas frikadeles karija mērcē (A-01)	60/20	60/20
Launags	4. Kompots	150	180	4. Kāpostu salāti mix	50	50	4. Gurķis	50	50	4. Dārzeņu salāti ar kukuruzu un olīveļļu	50	50	4. Burkānu salāti ar sezam sēkliņām (A-11)	50	50
				5. Kompots	150	180	5. Kompots	150	180	5. Kompots	150	180	5. Kompots	150	180
	1. Bērnu cīsiņi ar graudu maizi un vegānu sviestu (A-01)	60/15/10	60/15/10	1. Jogurts bez piena	125	125	1. Smalkmaizīte (A-01)	80	80	1. Ābolu pīrādziņš (A-01)	45	45	1. Bērnu pica bez siera (A-01)	80	80
	2. Auglis (sk.pavadz.)	50	80	2. Pārslas bez cukura (A-01,05)	30	30	2. Auglis (sk.pavadz.)	50	80	2. Auglis (sk.pavadz.)	50	80	2. Auglis (sk.pavadz.)	50	80
	3. Tēja	150	180	3. Auglis (sk.pavadz.)	50	80	3. Rīsu piens	150	180	3. Tēja	150	180	3. Tēja	150	180
	Kcal	780	1100		792	1023		805	1164		799	1127		785	1037
	Olīv. (g.)	28	38.8		30	42		28	40		26	35		28	38
	Tauki (g.)	31	36.6		28	38		29	50		27	41		30	42
	Ogļh. (g.)	116	123		107	167		119	129.4		109	115		103	112

Pēc normām	Olīv.	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 apstākļiem. Izmāiņas skatīt pavadzīmē. Auglis atšifrēts pavadzīmē.

Bērnam ar speciālu uzturu visi produkti tiek aizvietoti ar bezglutēna, bezlaktozes vai citiem speciāliem produktiem

*Slīpā rakstā norādīti **ALERĢĒNI***

- ***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, pistācijais 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