

	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) 2.Cepums bez piena (A-01) 3. Tēja	120/10 20 150	150/10 20 180	1. Kukurūzas biežputra (ar rīsu pienu) ar blenderētām ogām 2. Maize ar vegānu sviestu un sieru (A-01) 3.Tēja	120/10 15/5/10 150	150/10 15/5/10 180	1. Manna biežputra (ar rīsu pienu) ar ievārījumu (A-01) 2. Maize ar vegānu sviestu un gaļu (A-01) 3.Tēja	120/10 15/5/10 150	150/10 15/5/10 180	1. Kartupeļu pankūka 2. Tēja	2gb 150 	2gb 180 	1. Rīsu biežputra (ar rīsu pienu) ar ievārījumu (A-01) 2. Maize ar vegānu sviestu un gurķi (A-01) 3. Tēja	120/10 15/5/20 150	150/10 15/5/20 180
Pusdienas	1. Pupiņu zupa, rudzu maize (A-01) 2. Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu (A-01) 3. Tomāts 4. Kompots	150/ 15 100/10/ 40 50 150	180/ 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. Ukrainu borščs ar pupiņām, rudzu maize (A-01) 2. Vārīti rīsi 3. Malta gaļa kokospiena mērcē (A-01) 4. Gurķis 5. Kompots	150/15 100 60 50 150	180/15 120 85 50 180	1. Puķkāpostu zupa, rudzu maize (A-01) 2.Zivju kotlete (A-01,04) 3. Kartupeļu biezenis 4. Dārzeņu salāti ar kukuruzu un olīveļļu 5. Kompots	150/ 15 60 100 50 150	180/ 15 60 130 50 180	1. Biešu zupa, rudzu maize (A-01) 2. Vārīti griķi 3. Vistas frikadeles karija mērcē (A-01) 4. Burkānu salāti ar sezam sēkliņām (A-11) 5.Kompots	150/ 15 100 60/20 50 150	180/ 15 120 60/20 50 180
Launags	1. Bērnu cīsiņi ar graudu maizi un vegānu sviestu (A-01) 2. Auglis (sk.pavadz.) 3.Tēja	60/15 /10 50 150	60/15 /10 80 180	1. Jogurts bez piena 2. Pārslas bez cukura (A-01,05) 3. Auglis (sk.pavadz.)	125 30 50	125 30 80	1. Smalkmaizīte (A-01) 2. Auglis (sk.pavadz.) 3. Rīsu piens	80 50 150	80 80 180	1. Ābolu pīrādziņš (A-01) 2. Auglis (sk.pavadz.) 3. Tēja	45 50 150	45 80 180	1. Bērnu pica bez siera (A-01) 2. Auglis (sk.pavadz.) 3. Tēja	80 50 150	80 80 180
	Kcal Olīv. (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 50 129.4		799 26 27 109	1127 35 41 115		785 28 30 103	1037 38 42 112

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. Izmaiņas 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., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijai 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