SIA "Sof.Ri" Sastādija J. Garda 1-4 klase un 5-9 klase **BEZ PIENA** 16.11.2026 Ēdienkarte III nedēļa

	Pirmdiena	Daudzg **1-4kl.**	Daudzg **5-9kl.**	**Otrdiena**	Daudzg **1-4kl.**	Daudzg **5-9kl.**	**Trešdiena**	Daudzg **1-4kl.**	Daudzg **5-9kl.**	**Ceturtdiena**	Daudzg **1-4kl.**	Daudzg **5-9kl.**	**Piektdiena**	Daudzg **1-4kl.**	Daudzg **5-9kl.**
Pusdienas	1. Dārzeņu krēmzupa ar grauzdiņiem *(A-01)* 2. Spagetti ar dārzeņiem un malto gaļu *(A-01)* 3. Tomāts 4. Tēja	200/10 150/10/60 80 200	250/10 150/10/60 80 200	1.Vistas zupa ar rīsiem, rudzu maize *(A-01)* 2. Vārīti kartupeļi 3. Cepta vistas fileja *(A-01,03)* 4. Kāpostu salāti mix 4. Tēja	200/15 150 90 100 200	250/15 150 90 100 200				1. Ukraiņu boršč̌s ar pupiņām, rudzu maize *(A-01)* 2. Vārīti rīsi 3. Bērnu Čili con carne ar kukurūzu *(A-01)* 4. Svaigo gurķu salāti ar dillēm 5. Tēja	200/10 150 100 100 200	250/10 150 100 100 200	1.Laša zupa, rudzu maize *(A-01,04)* 2.Vistas kotlete *(A-01)* 3. Kartupeļu biezenis 4. Dārzeņu sālati ar kukuruzu un oliveļļu 4. Tēja	200/10 80 150 100 200	250/10 100 150 100 200
Launags	1. Cāļa gaļas desiņa ar maizi *(A-01)* 2. Auglis (sk.pavadz.)	2 gb. 100	2.gb. 100	1. Jogurts bez piena *(A-06)* 2. Ābolu pīrādziņš *(A-01)*	75 1 gb.	75 1 gb.				1. Kanēļu maizīte *(A-01)* 2. Tēja 3. Auglis	1 gb. 200 100	1 gb. 200 100	1. Vegānu sieriņš *(A-06)* 2. Auglis(sk.pavadz.) 3. Cepums bez piena *(A-01)* 4. Tēja	45 100 20 200	45 100 20 200
	Kcal **Olbv. (g.)** **Tauki (g.)** **Ogļh. (g.)**	650 19 25 106	751 20 29 117		690 25 26 110	793 27 30 122					627 22 22 90	730 24 26 101		649 20 21 87	743 23 25 96

Kartu dienu 150ml svaigais piens

Pēc normām **kompleksām pusdienām**	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Enerģija kcal
1-4 klase	12-28	16-29	55-113	490-750
5-9 klase	18-36	23-37	79-144	700-960

***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

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.
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***