

	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 ievārījumu (<i>A-01,07</i>) 2.Cepums (<i>A-01,07</i>) 3. Tēja	120/10 20 150	150/10 20 180	1.Rīsu biežputra ar ievārījumu (<i>A-01,07</i>) 2.Sviestmaize ar sieru (<i>A-01,07</i>) 3. Tēja	120/10 15/5/10 150	150/10 15/5/10 180	1. 4 graudu pārslas biežputra ar ievārījumu (<i>A-01,07</i>) 2. Sviestmaize ar gurķi (<i>A-01,07</i>) 3. Tēja	120/10 15/5/20 150	150/10 15/5/20 180	1. Manna biežputra ar ievārījumu (<i>A-01,07</i>) 2. Sviestmaize ar gaļu (<i>A-01,07</i>) 3.Tēja	120/10 15/5/10 150	150/10 15/5/10 180
Pusdienas				1. Pupiņu zupa, sk.krējums rudzu maize (<i>A-01,07</i>) 2. Makaroni ar dārzeņiem un malto gaļu (<i>A-01</i>) 3. Tomāts 4. Kompots	150/10/ 15 100/10/ 40 50 150	180/10/ 15 120/10/ 40 50 180	1. Puķkāpostu zupa ar zaļajiem zirņiem, sk. krējums, rudzu maize (<i>A-01,07</i>) 2. Varīti griķi 3. Vistas frikadeles karija mērcē (<i>A-01</i>) 4. Svaigs gurķis 5.Kompots	150/10/ 15 100 60/20 50 150	180/10/ 15 120 60/20 50 180	1. Biešu zupa, sk. krējums, rudzu maize (<i>A-01,07</i>) 2.Zivju kotlete (<i>A-01,04</i>) 3. Kartupeļu biezenis (<i>A-07</i>) 4. Dārzeņu salāti 5. Kompots	150/10/ 15 60 100 50 150	180/10/ 15 60 120 50 180	1. Sk. Kāpostu zupa, sk.krējums, rudzu maize (<i>A-01,07</i>) 2. Vārīti rīsi 3. Malta gaļa meksikāņu gaumē (<i>A-01</i>) 4. Burkānu salāti 5. Kompots	150/10/ 15 100 60 50 150	180/10/ 15 120 85 50 180
Launags				1. Bērnu cīsiņi ar graudu maizi un sviestu (<i>A-01,07</i>) 2. Auglis (sk.pavadz.) 3.Tēja	60/15/5 50 150	60/15/5 80 180	1. Jogurts (<i>A-07</i>) 2. Pārslas (<i>A-01,05</i>) 3. Auglis (sk.pavadz.)	160 30 50	160 30 80	1. Bulciņa(<i>A-01</i>) 2. Piens (<i>A-07</i>) 3. Auglis (sk.pavadz.)	60 150 50	60 180 80	1. Biezpiens ar krējumu (<i>A-07</i>) 2. Auglis (sk.pavadz.) 3. Baltmaize ar sviestu (<i>A-01,07</i>) 4. Tēja	60/15 50 15/5 150	65/15 80 15/5 180
	Kcal Olbv. (g.) Tauki (g.) Ogļh. (g.)				780 28 31 116	1100 38.8 36.6 123		785 28 30 103	1037 38 42 112		799 26 27 109	1127 35 41 115		805 28 29 119	1164 40 50 129.4

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 apstākļiem. Izmaiņas skatīt pavadzīmē. Auglis atšifrēts pavadzīmē.

Bērnam ar speciālu uzturu visi produkti tiek aizvietoti uz 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, 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- Gliemenji un to produkti