



Slimību profilakses un kontroles centrs

## Veģetāro ēdienkaršu varianti – kopsavilkums 10 dienām Vispārējās izglītības iestāžu 1.–4. klašu izglītojamiem

|                           | Pirmdiena  | Otrdiena   | Trešdiena  | Ceturtdiena  | Piektdiena   |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
| RUDENS                    | Kāpostu-tomātu zupa ar skābo krējumu 250/10 <sup>A07, A09</sup>      | Biešu-pupiņu zupa ar skābo krējumu 250/10 <sup>A07, A09, A10</sup> | Sēņu soļanka ar skābo krējumu 250/10 <sup>A07, A10</sup> | Kabaču laiviņas ar dārzeņiem un lēcām 180 <sup>A07, A09</sup>                            | Pelēko zirņu zupa ar skābo krējumu 250/10 <sup>A07, A09</sup>                  |
|                           | Plovs ar šampinjoniem un sēkliņām 180 <sup>A09</sup>                 | Biezpiena-burkānu plācenīši 180 <sup>A03, A07</sup>                | Pupiņu-dārzeņu sautējums 115 <sup>A07, A10</sup>         | Vārīti griķi 130   | Dārzeņu lečo 90  |
|                           | Biešu salāti ar puraviem un āboliem 80 <sup>A07, A12</sup>           | Ievārījums – zemeņu 10   | Vārītas grūbas 130 <sup>A01</sup>                        | Kāpostu-burkānu salāti ar dillēm 80  | Vārīti kartupeļi 150   |
|                           | Rudzu maize, griezta 35 <sup>A01</sup>                               | Rudzu maize, griezta 35 <sup>A01</sup>                             | Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar papriku 80            | Biešu-pupiņu braunijs 85 <sup>A01</sup>  | Veselības salāti 80 <sup>A07, A09</sup>  |
| Kefīrs 200 <sup>A07</sup> | Svaigo dzērveņu dzēriens 200   | Rudzu maize, griezta 35 <sup>A01</sup>                             | Kakao 200 <sup>A07</sup>                                 | Rudzu maize ar sviestu 35/5 <sup>A01, A07</sup>  |  |
|                           |  | Ābolu-kanēļa dzēriens 200  |  | Mandarīni 100  |  |
|                           | Kcal / E%  | Kcal / E%  | Kcal / E%  | Kcal / E%  | Kcal / E%  |
|                           | 644 / 35%  | 605 / 35%  | 638 / 35%  | 691 / 35%  | 712 / 35%  |
|                           | Pirmdiena  | Otrdiena   | Trešdiena  | Ceturtdiena  | Piektdiena   |
| ZIEMA                     | Ķirbju biezzupa ar grauzdētiem turku zirņiem 250 <sup>A07, A09</sup> | Dārzeņu sacepums ar biezpienu 200 <sup>A03, A07, A09</sup>         | Škelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu 150          | Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar šampinjoniem un dārzeņiem 240 <sup>A03, A07, A09</sup> | Vārītas grūbas 130 <sup>A01</sup>  |
|                           | Rudzu maize ar sviestu 35/5 <sup>A01, A07</sup>                      | Skābu kāpostu salāti ar lociņiem un burkāniem 75                   | Borščs ar skābo krējumu 250/10 <sup>A07, A09</sup>       | Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātu un skābo krējumu 80 <sup>A07</sup>              | Kāpostu-lēcu kotlete ar skābo krējumu 75/10 <sup>A01, A03, A07, A09, A10</sup> |
|                           | Biezpiens ar ogu mērci 125 <sup>A07</sup>                            | Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm 100 <sup>A01</sup>               | Rudzu maize ar sviestu 35/5 <sup>A01, A07</sup>          | Banānu maize ar žāvētām aprikozēm 85 <sup>A01, A03, A12</sup>                            | Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 70 <sup>A07</sup>                       |
|                           | Mandarīni 100  | Svaigo ogu dzēriens 200  | Banāns 60  | Kakao 200 <sup>A07</sup>   | Burkānu auzu cepumi ar sieru 45 <sup>A01, A03, A07, A08</sup>                  |
| Ābolu-kanēļa dzēriens 200 |  | Kefīrs 200 <sup>A07</sup>  |  | Kefīrs 200 <sup>A07</sup>  |  |
|                           | Kcal / E%  | Kcal / E%  | Kcal / E%  | Kcal / E%  | Kcal / E%  |
|                           | 622 / 35%  | 616 / 35%  | 660 / 35%  | 636 / 35%  | 653 / 35%  |



Slimību profilakses un kontroles centrs

| Kods | Alerģēni <sup>1</sup> un vielas, kas var izraisīt nepanesību   |
|------|--|
| A01  | Graudaugi, kas satur lipekli (glutēnu).  |
| A02  | Vēžveidīgie un to produkti   |
| A03  | Olas un to produkti  |
| A04  | Zivis un to produkti.  |
| A05  | Zemesrieksti un to produkti  |
| A06  | Sojas pupas un to produkti.  |
| A07  | Piens un tā produkti.  |
| A08  | Rieksti, t.i., mandeles ( <i>Amygdalius communis</i> L.), lazdu rieksti ( <i>Corylus avellana</i> ), valrieksti ( <i>Juglans regia</i> ), Indijas rieksti ( <i>Anacardium occidentale</i> ), pekanrieksti ( <i>Carya illinoiesis</i> (Wangenh.) K.Koch), Brazīlijas rieksti ( <i>Bertholletia excelca</i> ), pistāciju rieksti ( <i>Pistacia vera</i> ), makadāmijas rieksti un Queensland rieksti ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) un to produkti. |
| A09  | Selerijas un to produkti.  |
| A10  | Sinapes un to produkti.  |
| A11  | Sezama sēklas un to produkti.  |
| A12  | Sēra dioksīds un sulfīti, ja to koncentrācija pārsniedz 10 mg/kg vai 10 mg/l, izteikts kā SO <sub>2</sub> .  |
| A13  | Lupīna un tās produkti.  |
| A14  | Gliemji un to produkti.  |

<sup>1</sup> Vielās vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesību. [Eiropas Parlamenta un Padomes Regulas \(ES\) Nr. 1169/2011 \(2011. gada 25. oktobris\) II pielikums.](#)