



Slimību profilakses un kontroles centrs

Veģetāro ēdienkaršu varianti – kopsavilkums 10 dienām

Pirmskolas izglītības iestādes izglītojamiem vecuma grupā 1–2 gadi

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
RUDENS	Brokastis	Omlete ar dārzeņiem 65 A03	Prosas biežputra ar ķirbi, ievārījumu un sviestu 130/10/5 A07	Kliju karstmaizes ar sieru un tomātu 80 A01, A07	Miežu biežputra ar sviestu 130/5 A01, A07	Biezpiena-burkānu plācenīši 80 A03, A07
		Kumelīšu tēja 120	Augļu tēja 120	1/2 vārītas olas 23 A03	Jogurts, ogu 120 A07	Ievārījums – zemeņu 10
		Rudzu maize ar krēmsieru un tomātu 35/18/10 A01, A07		Svaigo dzērveņu dzēriens 120	Piparmētru tēja 120	Piens, 2% 150 A07
		Gurķu stienīši 50				
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
		236 / 25%	193 / 25%	250 / 25%	275 / 25%	265 / 25%
	Pusdienas	Šķelto zirņu biežzupa 100	Dārzeņu zupa ar lēcām un skābo krējumu 120/10 A07, A09	Veģetārā soļanka ar skābo krējumu 120/5 A07, A10	Biešu-pupiņu zupa ar skābo krējumu 120/5 A07, A09, A10	Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu 120/5 A01, A03, A07, A09
		Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar biezpienu un dārzeņiem 110 A03, A07, A09	Vārīti griķi 65	Pupiņu-dārzeņu sautējums 65 A07, A10	Kabaču laiviņas ar dārzeņiem un lēcām 110 A07, A09	Kartupeļu-kāļu biezenis 95 A07
		Biešu salāti ar puraviem un āboliem 50 A07, A12	Turku zirņu-puķkāpostu plācenis 45 A03, A09	Vārītas grūbas 65 A01	Kāpostu-burkānu salāti ar dillēm 60	Kāpostu-lēcu kotlete ar krējumu 55/5 A01, A03, A07, A09
		Kefīrs, 2% 120 A07	Burkānu salāti ar seleriju un puraviem 55 A07, A09	Ķirbja salāti ar bietēm un sēkliņām 55 A11	1/2 rudzu maizes, griezta 18 A01	Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti 60
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
		339 / 35%	371 / 35%	357 / 35%	318 / 35%	345 / 35%
Launags	Cukini un burkānu mafini 60 A01, A03	Biezpiens ar bumbieriem un ogu mērci 130 A07	Ābolmaizīte 45 A01, A03, A07	Burkānu-auzu cepumi ar sieru 45 A01, A03, A07, A09	Biešu-pupiņu braunijs 65 A01	
	Svaigo ogu dzēriens 120	Jogurts, ogu 120 A07	Piens, 2% 150 A07	Karstais citronu dzēriens 120	Kakao 120 A07	
	Mandarīni 65			Banāns 60	Apelsīns 50	
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
	209 / 15%	231 / 15%	188 / 15%	199 / 15%	188 / 15%	



Slimību profilakses un kontroles centrs

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	
ZIEMA	Brokastis	Četru graudu biezputra ar ievārījumu un sviestu 130/10/10 ^{A01, A07}	Auzu biezputra ar āboliem, dzērveņu ievārījumu 130/10 ^{A01, A07}	Rudzu maize ar krēmsieru un tomātu 35/18/20 ^{A01, A07}	Piecu graudu putra ar linsēklām, ķirbi un sviestu 130/5 ^{A01, A07}	Banānu-spinātu (Šreka) pankūkas 60 ^{A01, A03, A07}	
		Karstais citronu dzēriens 120	Ābolu-kanēļa dzēriens 120	1/2 vārītas olas 23 ^{A03}	Mandarīni 65	Piens, 2% 150 ^{A07}	
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	
			268 / 25%	211 / 25%	270 / 25%	218 / 25%	278 / 25%
	Pusdienas	Kāpostu-tomātu zupa ar skābo krējumu 120/5 ^{A07, A09}	Ķirbju biezzupa ar grauzdētiem turku zirņiem 130 ^{A07, A09}	Biešu zupa ar skābo krējumu 130/5 ^{A07, A09}	Piena zupa ar dārzeņiem un grūbām 130 ^{A01, A07, A09}	Skābu kāpostu zupa ar skābo krējumu 130/10 ^{A01, A07, A09}	
		Kabaču un tomātu sacepums ar sieru 75 ^{A03, A07}	Dārzeņu sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu 125 ^{A07, A09}	Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu 125	Veģetārā lazanja 100 ^{A01, A07, A09}	Plovs ar zaļajām lēcām 90 ^{A09}	
		Vārīti griķi 65	Vitamīnu salāti 60 ^{A09}	Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm 60	Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku 60 ^{A11}	Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 45	
		Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un krējumu 60 ^{A07}	Kefīrs, 2% 120 ^{A07}	Svaigo dzērveņu dzēriens 120	Karstais citronu dzēriens 120	Kefīrs, 2% 120 ^{A07}	
		Kefīrs, 2% 120 ^{A07}	1/2 rudzu maizes, griezta 18 ^{A01}				
Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%			
		370 / 35%	358 / 35%	332 / 35%	391 / 35%	387 / 35%	
Launags	Kliju maize ar Holandes sieru un gurķi 20/10/20 ^{A01, A07}	Ābolu-biezpiena sacepums ar melnajām plūmēm 100 ^{A03, A07, A12}	Banānu maize ar žāvētām aprikozēm 50 ^{A01, A03, A07, A12}	Mini dārzeņu pīca (bez sēnēm) 50 ^{A01, A03, A07}	Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm 45 ^{A01}		
	Ābols 50	Piparmētru tēja 120	Piens, 2% 120 ^{A07}	Banāns 60	Kumelīšu tēja 120		
	Ābolu-kanēļa dzēriens 120			Augļu tēja 120			
Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%		
		147 / 15%	203 / 15%	195 / 15%	189 / 15%	131 / 15%	



Slimību profilakses un kontroles centrs

Kods	Alerģēni ¹ 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 ₂ .
A13	Lupīna un tās produkti.
A14	Gliemji un to produkti.

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