



Slimību profilakses un kontroles centrs

Veģetāro ēdienkaršu varianti – kopsavilkums 10 dienām Pirmskolas izglītības iestādes izglītojamiem vecuma grupā 3–6 gadi

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
RUDENS	Brokastis	Omlete ar dārzeņiem 65 ^{A03, A07}	Prosas biezputra ar ķirbi, ievārījumu un sviestu 180/15/10 ^{A07}	Kliju karstmaizes ar sieru un tomātu 85 ^{A01, A07}	Miežu biezputra ar sēkliņām un sviestu 180/5 ^{A01, A07, A11}	Biezpiena-burkānu plācenīši 110 ^{A03, A07}
		Kumelīšu tēja 150	Jogurts, ogu 120 ^{A07}	Vārīta ola 45 ^{A03}	Jogurts, ogu 120 ^{A07}	Ievārījums – zemeņu 15
		Rudzu maize ar krēmsieru un tomātu 70/25/20 ^{A01, A07}	Kumelīšu tēja 150	Svaigo dzērveņu dzēriens 150	Piparmētru tēja 150	Piens, 2% 200 ^{A07}
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
		337 / 25%	389 / 25%	313 / 25%	354 / 25%	357 / 25%
	Pusdienas	Šķelto zirņu biezzupa 150	Dārzeņu zupa ar lēcām un skābo krējumu 150/5 ^{A07, A09}	Sēņu soļanka ar skābo krējumu 150/5 ^{A07, A10}	Biešu-pupiņu zupa ar skābo krējumu 180/5 ^{A07, A09, A10}	Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu 180/5 ^{A01, A03, A07, A09}
		Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar šampinjoniem un dārzeņiem 155 ^{A03, A07, A09}	Vārīti griķi 90	Pupiņu-dārzeņu sautējums 90 ^{A07, A10}	Kabaču laiviņas ar dārzeņiem un lēcām 180 ^{A07, A09}	Kartupeļu-kāļu biezenis 135 ^{A07}
		Biešu salāti ar puraviem un āboliem 60 ^{A07, A12}	Turku zirņu-puķkāpostu plācenis 70 ^{A03, A09}	Vārītas grūbas 100 ^{A01}	Kāpostu-burkānu salāti ar dillēm 80	Kāpostu-lēcu kotlete ar skābo krējumu 60/10 ^{A01, A07, A09, A10}
		Kefīrs, 2% 150 ^{A07}	Burkānu salāti ar seleriju un puraviem 70 ^{A07, A09}	Ķirbja salāti ar bietēm un sēkliņām 75 ^{A11}	Rudzu maize, griezta 35 ^{A01}	Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti 70
	Rudzu maize, griezta 35 ^{A01}	Ābolu-kanēļa dzēriens 150	Svaigo ogu dzēriens 150 Plūmes 100	Svaigo dzērveņu dzēriens 150	Ūdens ar citronu 150	
Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	
	495 / 35%	504 / 35%	502 / 35%	505 / 35%	476 / 35%	
Launags	Cukini un burkānu mafini 75 ^{A01, A03}	Biezpiens ar bumbieriem un ogu mērci 190 ^{A07}	Ābolmaizīte 70 ^{A01, A03, A07}	Burkānu-auzu cepumi ar sieru 60 ^{A01, A03, A07, A09}	Biešu-pupiņu braunijs 100 ^{A01}	
	Piparmētru tēja 150	Augļu tēja 150	Piens, 2% 200 ^{A07}	Karstais citronu dzēriens 150 Mandarīni 80	Kakao 150 ^{A07} Apelsīns 60	
	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	
	252 / 15%	219 / 15%	246 / 15%	234 / 15%	267 / 15%	



Slimību profilakses un kontroles centrs

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektiena
ZIEMA	Brokastis	Četru graudu biežputra ar ievārījumu un sviestu 180/15/10 ^{A01, A07} Karstais citronu dzēriens 150	Auzu biežputra ar āboliem, dzērveņu ievārījumu un sviestu 180/15/10 ^{A01, A07} Kumelīšu tēja 150	Olu kultenis ar šampinjoniem 90 ^{A03, A07, A09} Rudzu maize ar sviestu un tomātu 35/5/10 ^{A01, A07} Kakao 150 ^{A07} Bumbieris 80	Piecu graudu putra ar linsēklām, ķirbi un sviestu 180/10 ^{A01, A07} Banāns 80 Augļu tēja 150	Banānu-spinātu (Šreka) pankūkas 95 ^{A01, A03} Piens, 2% 200 ^{A07} Ievārījums – zemeņu 15
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
		323 / 25%	333 / 25%	368 / 25%	376 / 25%	374 / 25%
	Pusdienas	Kāpostu-tomātu zupa ar skābo krējumu 180/5 ^{A07, A09} Kabaču un tomātu sacepums ar sieru 120 ^{A03, A07, A09} Vārīti griķi 90 Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu 60 ^{A07} Ābolu-kanēļa dzēriens 150	Kartupeļu-sēņu biezzupa ar skābo krējumu 180/5 ^{A07, A09} Dārzeņu sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu 200 ^{A07, A09} Vitamīnu salāti 60 ^{A09} Kefīrs, 2% 150 ^{A07} Rudzu maize, griezta 35 ^{A01}	Biešu zupa ar skābo krējumu 180/5 ^{A07, A09} Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu 165 Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm 60 ^{A07} Svaigo dzērveņu dzēriens 150	Piena zupa ar dārzeņiem un grūbām 180 ^{A01, A07, A09} Veģetārā lazanja 145 ^{A01, A07, A09} Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku 60 ^{A11} Ūdens ar citronu 150	Skābu kāpostu zupa ar skābo krējumu 180/5 ^{A01, A07, A09} Plovs ar šampinjoniem 135 ^{A09} Biešu salāti ar konservētajiem zirnīšiem 60 Kefīrs, 2% 150 ^{A07}
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
		473 / 35%	474 / 35%	451 / 35%	483 / 35%	473 / 35%
	Lauņags	Kliju maize ar sviestu, krēmsieru un gurķi 40/5/15/15 ^{A01, A07} Augļu tēja 150 Mandarīni 80	Ābolu-biezpiena sacepums ar melnajām plūmēm 115 ^{A01, A03, A07, A12} Piparmētru tēja 150	Banānu maize ar žāvētām aprikozēm 60 ^{A01, A03, A12} Piens, 2% 200 ^{A07}	Mini dārzeņu pica 80 ^{A01, A03, A07} Augļu tēja 150 Gurķu stienīši 30	Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm 70 ^{A01} Kumelīšu tēja 150
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
			235 / 15%	218 / 15%	272 / 15%	204 / 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	Sinepes 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 Vielās vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesību. [Eiropas Parlamenta un Padomes Regulas \(ES\) Nr. 1169/2011 \(2011. gada 25. oktobris\) II pielikums.](#)