

Kompleksās pusdienas vispārējās izglītības iestāžu 1. – 4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi laktozes nepanesība. Kopsavilkums 10 dienām.

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Rudens	Kompleksās pusdienas	Baltās zivs filejas bumbiņas ar dārzeņu mērci (150 g) Krāsni cepti kartupeļi ar papriku un bietēm (215 g) Rutku salāti ar burkāniem un āboliem (100 g) Rīsu pudiņš ar kokosriekstu pienu (195 g) Kakao dzēriens ar bezlaktozes pienu (180 ml)	Sarkano lēcu zupa ar ķirbi (255 g) Kliju maize (30 g) Vistas karijs ar papriku (155 g) Burkānu salāti ar sezama sēkliņām (100 g) Vārīti pilngraudu makaroni (120 g) Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām (200 ml)	Grūbu zupa ar liellopu un sēnēm (305 g) Rupjmaize (30 g) Brūkleņu plātsmaize (135 g) Ābols (100 g) Piparmētru tēja (200 ml)	Kartupeļu biezzupa ar šampinjoniem (245 g) Rupjmaize (30 g) Rīsi ar malto gaļu un sezonāliem dārzeņiem (320 g) Sarkanā kāposta-tomātu salāti ar bezlaktozes jogurtu (130 g) Dzeramais ūdens ar citroniem (200 ml)	Liellopa gaļas zupa (230 g) Sēklu maize (30 g) Griķotto ar sēnēm (175 g) Tomātu mērce (23 g) Sviesta pupiņas ar ķiplokiem (125 g) Biešu salāti ar saulespuķu sēklām un eļļu (100 g) Karstais ingvera dzēriens (210 ml)
		Kcal / E% 698 / 35%	Kcal / E% 616 / 35%	Kcal / E% 633 / 35%	Kcal / E% 630 / 35%	Kcal / E% 640 / 35%
Ziema	Kompleksās pusdienas	Vārīti baltie rīsi (100 g) Liellopu frikadeles ar ceptu ķirbi (115 g) Paprikas mērce (43 g) Kolrābju un gurķu salāti (90 g) Pilngraudu pankūkas ar augļu pildījumu (170 g) Kakao dzēriens ar bezlaktozes pienu (180 ml)	Tomātu biezzupa ar turku zirņiem (210 g) Kliju maize (30 g) Maltās gaļas-kartupeļu sacepums (270 g) Sautēti dārzeņi (120 g) Sarkana kāposta-gurķu salāti ar eļļu (75 g) Dzeramais ūdens ar citroniem (200 ml)	Dārzeņu zupa ar pupiņām (250 g) Rupjmaize (30 g) Maltās gaļas klaips ar auzu pārslām (90 g) Kartupeļu biezenis ar batāti (135 g) Paprikas mērce (43 g) Skābēti kāposti (100 g) Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām (200 ml)	Baltās zivs fileja tomātu mērcē (170 g) Dārzeņu sautējums ar lēcām (135 g) Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu (70 g) Granolas-augļu kārtojums (240 g) Piparmētru tēja (200 ml)	Paprikas krēmzupa (300 g) Sēklu maize (30 g) Grūbas ar dārzeņiem un vistu (300 g) Svaigu kāpostu salāti (90 g) Karstais ingvera dzēriens (210 ml)
		Kcal / E% 631 / 35%	Kcal / E% 628 / 35%	Kcal / E% 621 / 35%	Kcal / E% 627 / 35%	Kcal / E% 639 / 35%

* E% rēķināts no kopējās dienā ieteicamās enerģētiskās vērtības (1390-2140 kcal).