

ĒDIENKARTE  
ZANIBĀRAS VASARA LIELAJIEM

2024.G. Apstiprinu \_\_\_\_\_

SIA "Skvoša dārzs" valdes pr-tāja  
Zane Ešenalde

Pirmdiena		
Ēdiena nosaukums	Daudz., g.	Alergēni
Brokastis		
Brokastu pārsļas ar pienu	40/100	A01-kvieši, A07-piens
Pusdienas		
Griķi	150/50	
Vārīti brokoļi	50	
Vistas fileja krējuma mērcē	100	A01-kvieši, A07-sald.krējums
Burkānu salāti	100	A07-salds krējums
Auglis	150	
Launags		
Rabarberu uzpūtenis ar pienu	100/150	A01-manna, A07-piens
Otrdiena		
Ēdiena nosaukums	Daudz., g.	Alergēni
Brokastis		
Auzu pārslu putra	50/100/10	A07-piens
Pusdienas		
Pupas ar kukurūzu	50/50	
Rīsi		
Cepts vistas šķīnkītis		
Jauno kāpostu salāti		
Auglis	150	
Launags		
Rabarberu plātsmaize	150	A01-kvieši, A07-piens, A03-olas
Trešdiena (DIENA MEŽĀ)		
Ēdiena nosaukums	Daudz., g.	Alergēni
Brokastis		
Brokastu pārsļas ar pienu	40/100	A01-kvieši, A07-piens
Pusdienas		
Uz ugunscura vārīta vistas dārzeņu zupa		
Baltmaize ar šokolādes krēmu		A01-kvieši, A07-piens, A08 rieksti
Auglis		
Launags		
Ugunscura cepamdesiņas	150/30	A01 milti
Saldskābmaize, rupjmaize		A01 milti
Svaigi gurķi, tomāti		
Maršmalovi		A05 olas
Ceturtdiena		
Ēdiena nosaukums	Daudz., g.	Alergēni
Brokastis		
Mannā putra	50/100/10	A01-manna, A07-piens
Pusdienas		
Makaroni	150/50	A01-milti
Pašu gatavota tomātu mērce	80	
Rīvēts cietais siers		A07-piens
Gurķu salāti, tomātu salāti	100	

Auglis	150	
<b>Launags</b>		
Auzu pārslu krēms ar ķīseli vai svaigām ogām	80/80	A07 saldaiss krējums
<b>Piektdiena</b>		
<b>Nodro: Ēdiena nosaukums</b>	<b>Daudz., g.</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Brokastis</b>		
Brokastu pārslas ar pienu	40/100	A01-kvieši, A07-piens
<b>Pusdienas</b>		
Hamburgeri (maize, kotlete, salāts, tomāts, siers, burgeru mērce)	190	A01-kviešu milti, A07-piens
Frī kartupeļi	50	
Auglis	150	
<b>Launags</b>		
Beļģu vafeles ar pildījumiem (putukrējums, ogas, karamelu mērce, šokolādes mērce)	200/50/50	A01-kviešu milti, A07-piens, saldaiss krējums, A03-olas

## SVARĪGA INFOMĀCIJA

**Speciālā diēta** . Ja bērnam nepieciešama speciāla diēta (bezglutēna, bez laktozes utt.), vecāks savlaicīgi informē par to nometnes organizētāju un mēs izveidosim pielāgotu ēdienkarti

**Veģetārs/vegāns** . Nometne nenodrošina īpašu veģetāro/vegāno ēdināšanu, bet bērni var izvēlēties neēst gaļu

**Man negaršo, es neēdu** . Diemžēl speciālu ēdienkarti piedāvājam tikai tiem, kuriem ir ārsta nozīmēta diēta.

**"Izvēlas paši" princips** . Katrā ēdienreizē bērni paši izvēlas ko un cik daudz no piedāvātā likt savā šķīvī. Ja bērns pusdienās ir ēdis "plikus" makaronus, tad tā ir bijusi viņa izvēle, kuru respektējam.

**Daudzums** . Cenšamies ēdienu sagatavot tādā daudzumā, lai pietiktu arī papildporcijām tiem, kuri apēd vairāk. Bet tas nenozīmē, ka varēs dabūt 5 kotletes un neēst kartupeļus

**Gatavošana** . Ēdienu gatavojam uz vietas nometnē, ievērojot visas PVD prasības.

**Trauku mazgāšana** . Bērni paši piedalās trauku mazgāšanā. Nometnes personāls pārbauda trauku tīrību un nepieciešamības gadījumā, pārmazgā

**Ēdienkarte** . Esam centušies ēdienkarti izveidot tādu, kas garšo bērniem un ir arī pietiekoši veselīga un daudzveidīga. Visām gaumēm izpatikt nav iespējams, bet mūsu 10+ gadu pieredzē redzam, kuri ēdieni garšo vairumam dalībnieku.