

SIA "MEŽVIDI"

**Papildus izvēle pie kompleksajām  
pusdienām****5.-12. kl.**

16.09. – 20.09. 2024. g.

**PIRMDIENA 16.09.**

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbalt.</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
<b>Pusdienas</b>								
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	70					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	130					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.zemesrieksti)	1	70/10					

**OTRDIENA 17.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbalt.</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
	*Rīsu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/5					
	*Vistas gaļas frikase (Krējums skābs)	1	60/20					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140					

**TREŠDIENA 18.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbalt.</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
	*Slinkie kāpostu tīteni, krējums (Olas, krējums skābs)	1	70/10					
	*Kartupeļu vārīti (Sviests)	1	150					
	*Vafeles (Kvieši, olas)	1	12					

**CETURTDIENA 19.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	130/50					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140					
	*Šokolādes krēms (Krējums skābs)	1	50					

**PIEKTDIENA 20.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
	*Siera zupa ar dārzeņiem (Siers, krējums sald.)	1	200					
	*Rauga pankūkas ar ievārījumu (Kvieši, olas, piena olbaltum.)	1	150/20					

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: