

SIA "MEŽVIDI"

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

07.10 – 11.10. 2024. g.

**PIRMDIENA 07.10.***(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 gaļas frikase <i>(Krējums skābs)</i>	1	60/20					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	140					
	*Mafins <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50					

**OTRDIENA 08.10.**

<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>								
	*Rasoļņiks ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/10					
	*Plovs cūkgāļas	1	50/140					
	*Vārīti griķi <i>(Sviests)</i>	1	130					

**TREŠDIENA 09.10.**

<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>								
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	160					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" <i>(Piens olbaltumvielas)</i>	1	40					

**CETURTDIENA 10.10.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Makaroni ar maltu cūkgāļu <i>(Kvieši)</i>	1	130/50					
	*Vārīti rīsi <i>(Sviests)</i>	1	140					
	*Vafeles <i>(Kvieši, olas)</i>	1	24					

**PIEKTDIENA 11.10.**

<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>
<b>Pusdienas</b>								
	*Vistas gaļas zupa ar rīsiem, krējums <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/15					
	*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers sviests)</i>	1	200/30					

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: