SASKAŅOTS
skolas
direktors

SIA "MEŽVIDI"

Papildus izvēle pie kompleksajām pusdienām

5.-12. kl.

14.10. – 18.10. 2024. g.

PIRMDIENA 14.10.
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Makaronu zupa ar krējumu *(Kvieši, krējums skābs)*	1	250/5					
	*Vistas kotlete *(Kvieši,olas)*	1	70					
	*Vārīti griķi *(Sviests)*	1	130					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām *(Piena olbalt.zemesrieksti)*	1	70/10					

OTRDIENA 15.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Vistas gaļas frikase *(Krējums skābs)*	1	60/20					
	*Vārīti makaroni *(Kvieši, sviests)*	1	140					
	*Skolas maizīte *(Kvieši, olas)*	1	50					

TREŠDIENA 16.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Biešu zupa ar krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/5					
	*Slinkie kāpostu tīteni,krējums *(Olas,krējums skābs)*	1	70/10					
	*Kartupeļu vārīti *(Sviests)*	1	150					
	*Vafeles *(Kvieši, olas)*	1	12					

CETURTDIENA 17.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Siera zupa ar dārzeņiem *(Siers, krējums sald.)*	1	200					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu *(Kvieši)*	1	130/50					
	*Vārīti rīsi *(Sviests)*	1	140					
	*Šokolādes krēms *(Krējums skābs)*	1	50					

PIEKTDIENA 18.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Rauga pankūkas ar ievārījumu *(Kvieši,olas,piena olbaltum.)*	1	150/20					

Ēdnīcas vadītāja: Tehnologs: Medmāsa: