

SIA "MEŽVIDI"

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

20.05. – 24.05. 2024. g.

PIRMDIENA 20.05.*(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> |
|------------------|---|--------------|----------------|------------------|----------------|--------------|-------------------|------------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| | *Makaronu zupa ar krējumu <i>(Kvieši, krējums skābs)</i> | 1 | 250/5 | | | | | |
| | *Vistas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i> | 1 | 70 | | | | | |
| | *Vārīti griķi <i>(Sviests)</i> | 1 | 130 | | | | | |
| | *Jogurts ar kukurūzas pārslām <i>(Piena olbalt.zemesrieksti)</i> | 1 | 70/10 | | | | | |

OTRDIENA 21.05.

| <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> |
|----------------|---|--------------|----------------|------------------|----------------|--------------|-------------------|------------------|
| | *Vistas gaļas frikase <i>(Krējums skābs)</i> | 1 | 60/20 | | | | | |
| | *Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i> | 1 | 140 | | | | | |
| | *Skolas maizīte <i>(Kvieši, olas)</i> | 1 | 50 | | | | | |

TREŠDIENA 22.05.

| <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> |
|----------------|--|--------------|----------------|------------------|----------------|--------------|-------------------|------------------|
| | *Biešu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i> | 1 | 250/5 | | | | | |
| | *Slinkie kāpostu tīteni, krējums <i>(Olas, krējums skābs)</i> | 1 | 70/10 | | | | | |
| | *Kartupeļu vārīti <i>(Sviests)</i> | 1 | 150 | | | | | |
| | *Vafeles <i>(Kvieši, olas)</i> | 1 | 13 | | | | | |

CETURTDIENA 23.05.

| <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 <i>(Siers, krējums sald.)</i> | 1 | 200 | | | | | |
| | *Makaroni ar maltu cūkgaļu <i>(Kvieši)</i> | 1 | 130/50 | | | | | |
| | *Vārīti rīsi <i>(Sviests)</i> | 1 | 140 | | | | | |
| | *Šokolādes krēms <i>(Krējums skābs)</i> | 1 | 50 | | | | | |

PIEKTDIENA 24.05.

| <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> |
|----------------|---|--------------|----------------|------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| | *Rauga pankūkas ar ievārījumu <i>(Kvieši, olas, piena olbaltum.)</i> | 1 | 150/20 | | | | | |

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: