

SIA "MEŽVIDI"

**Papildus izvēle pie kompleksajām  
pusdienām****5.-9. kl.**

14.10. – 18.10. 2024. g.

**PIRMDIENA 14.10.***(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 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 15.10.**

<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>
	*Rīsu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/5					
	*Vistas gaļas frikase <i>(Krējums skābs)</i>	1	60/20					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	140					

**TREŠDIENA 16.10.**

<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>
	*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	12					

**CETURTDIENA 17.10.**

<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>
	*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 18.10.**

<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>
	*Siera zupa ar dārzeņiem <i>(Siers, krējums sald.)</i>	1	200					
	*Rauga pankūkas ar ievārījumu <i>(Kvieši, olas, piena olbaltum.)</i>	1	150/20					

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: