

SIA "MEŽVIDI"

**Papildus izvēle pie kompleksajām
pusdienām**

5.-9. kl.

03.03. – 07.03. 2025. g.

PIRMDIENA 03.03.

(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								
	*Cepta vista (<i>Krējums skābs</i>)	1	70					
	*Vārīti griķi (<i>Sviests</i>)	1	130					
	*Vafeles (<i>Kvieši, olas</i>)	1	12					

OTRDIENA 04.03.

<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 vistas gaļu un krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	200/5					
	*Vārīti cīsiņi	1	70					
	*Vārīti makaroni (<i>Kvieši, sviests</i>)	1	140					

TREŠDIENA 05.03.

<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>
	*Mājas sautējums ar cūkgaļu	1	50/120					
	*Ogu ķīselis ar putukrējumu (<i>Piena olbaltumvielas</i>)	1	150/10					

CETURTDIENA 06.03.

<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>
	*Plovs cūkgaļas	1	50/140					
	*Vārīti makaroni (<i>Kvieši, sviests</i>)	1	140					
	*Vafeles (<i>Kvieši, olas</i>)	1	24					

PIEKTDIENA 07.03.

<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>
	*Zirņu zupa ar krējumu (<i>Krējums skābs</i>)	1	250/5					
	*Makaroni ar sieru (<i>Kvieši, siers, sviests</i>)	1	200/30					
	*Kartupeļu vārīti (<i>Sviests</i>)	1	150					

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: