

SIA "MEŽVIDI"

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

13.01. – 17.01. 2025. g.

**PIRMDIENA 13.01.***(Slipā 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 makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	140					
	*Vafeles <i>(Kvieši, olas)</i>	1	12					

**OTRDIENA 14.01.**

<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>
	*Makaronu zupa ar krējumu <i>(Kvieši, krējums skābs)</i>	1	200/5					
	*Cepta vista <i>(Krējums skābs)</i>	1	70					
	*Vārīti rīsi <i>(Sviests)</i>	1	140					

**TREŠDIENA 15.01.**

<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>
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu vārīti <i>(Sviests)</i>	1	150					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām <i>(Piens olbaltumvielas)</i>	1	70/10					

**CETURTDIENA 16.01.**

<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					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	150					

**PIEKTDIENA 17.01.**

<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					
	*Mafins <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50					

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: