

SIA "MEŽVIDI"
**Papildus izvēle pie kompleksajām
pusdienām**

5.-9. kl.

27.10. – 31.10. 2025. g.

PIRMDIENA 27.10.

(Slipā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140					
	*Vafeles (Kvieši, olas)	1	12					

OTRDIENA 28.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Makaronu zupa ar krējumu (Kvieši, krējums skābs)	1	200/5					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140					

TREŠDIENA 29.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu vārīti (Sviests)	1	150					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	70/10					

CETURTDIENA 30.10.

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					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					

PIEKTDIENA 31.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Plovs cūkgaļas	1	50/140					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140					
	*Mafins (Kvieši, olas)	1	50					

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: