

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

**5.-12. kl.**

05.01. – 09.01. 2026. g.

**PIRMDIENA 05.01.**  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

| <u>Ēdienr.</u>   | <u>Ēdiena nosaukums</u>                  | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Porc.cen.</u> | <u>Ol.balt.</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kalorijas</u> |
|------------------|------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|-----------------|--------------|-------------------|------------------|
| <b>Pusdienas</b> |                                          |              |                |                  |                 |              |                   |                  |
|                  | *Vistas gaļas frikase<br>(Krējums skābs) | 1            | 60/20          |                  |                 |              |                   |                  |
|                  | *Vārīti makaroni<br>(Kvieši, sviests)    | 1            | 140            |                  |                 |              |                   |                  |
|                  | *Mafins<br>(Kvieši, olas)                | 1            | 50             |                  |                 |              |                   |                  |

**OTRDIENA 06.01.**

| <u>Ēdienr.</u>   | <u>Ēdiena nosaukums</u>                  | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Porc.cen.</u> | <u>Ol.balt.</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kalorijas</u> |
|------------------|------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|-----------------|--------------|-------------------|------------------|
| <b>Pusdienas</b> |                                          |              |                |                  |                 |              |                   |                  |
|                  | *Rasoļņiks ar krējumu<br>(Krējums skābs) | 1            | 250/10         |                  |                 |              |                   |                  |
|                  | *Plovs cūkgaļas                          | 1            | 50/140         |                  |                 |              |                   |                  |
|                  | *Vārīti griķi<br>(Sviests)               | 1            | 130            |                  |                 |              |                   |                  |

**TREŠDIENA 07.01.**

| <u>Ēdienr.</u>   | <u>Ēdiena nosaukums</u>                                | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Porc.cen.</u> | <u>Ol.balt.</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kalorijas</u> |
|------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|-----------------|--------------|-------------------|------------------|
| <b>Pusdienas</b> |                                                        |              |                |                  |                 |              |                   |                  |
|                  | *Cīsiņi vārīti                                         | 1            | 70             |                  |                 |              |                   |                  |
|                  | *Kartupeļu biezenis<br>(Piens, sviests)                | 1            | 160            |                  |                 |              |                   |                  |
|                  | *Biezpiena sieriņš "Mazulis"<br>(Piena olbaltumvielas) | 1            | 40             |                  |                 |              |                   |                  |

**CETURTDIENA 08.01.**

| <u>Ēdienr.</u>   | <u>Ēdiena nosaukums</u>                | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Porc.cen.</u> | <u>Ol.baltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kalorijas</u> |
|------------------|----------------------------------------|--------------|----------------|------------------|-------------------|--------------|-------------------|------------------|
| <b>Pusdienas</b> |                                        |              |                |                  |                   |              |                   |                  |
|                  | *Makaroni ar maltu cūkgaļu<br>(Kvieši) | 1            | 130/50         |                  |                   |              |                   |                  |
|                  | *Vārīti rīsi<br>(Sviests)              | 1            | 140            |                  |                   |              |                   |                  |
|                  | *Vafeles<br>(Kvieši, olas)             | 1            | 24             |                  |                   |              |                   |                  |

**PIEKTDIENA 09.01.**

| <u>Ēdienr.</u>   | <u>Ēdiena nosaukums</u>                                  | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Porc.cen.</u> | <u>Ol.baltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kalorijas</u> |
|------------------|----------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|-------------------|--------------|-------------------|------------------|
|                  | (Alergēni)                                               |              |                |                  |                   |              |                   |                  |
| <b>Pusdienas</b> |                                                          |              |                |                  |                   |              |                   |                  |
|                  | *Vistas gaļas zupa ar rīsiem, krējums<br>(Krējums skābs) | 1            | 250/15         |                  |                   |              |                   |                  |
|                  | *Vārīti makaroni ar sieru<br>(Kvieši, siers sviests)     | 1            | 200/30         |                  |                   |              |                   |                  |

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: