

SIA "MEŽVIDI"
**Papildus izvēle pie kompleksajām
pusdienām**
5.-12. kl.

12.01. – 16.01. 2026. g.

PIRMDIENA 12.01.
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbalt.</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Pusdienas								
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140					
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	130					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.zemesrieksti)	1	70/10					

OTRDIENA 13.01.

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

TREŠDIENA 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>
	*Slinkie kāpostu tīteni, krējums (Olas, krējums skābs)	1	70/10					
	*Kartupeļu vārīti (Sviests)	1	150					
	*Vafeles (Kvieši, olas)	1	12					

CETURTDIENA 15.01.

<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>
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	130/50					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140					
	*Šokolādes krēms (Krējums skābs)	1	50					

PIEKTDIENA 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>
	*Haro zupa ar cūkgaļu	1	250/15					
	*Rauga pankūkas ar ievārījumu (Kvieši, olas, piena olbaltum.)	1	150/20					

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: