

SIA "MEŽVIDI"

**Papildus izvēle pie kompleksajām
pusdienām**

5.-12 kl.

19.01. – 23.01. 2026.

PIRMDIENA 19.01.

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

OTRDIENA 20.01.

<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>
	*Skābeņu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/5					
	*Vārīti cīsiņi	1	70					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	140					

TREŠDIENA 21.01.

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

CETURTDIENA 22.01.

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

PIEKTDIENA 23.01.

<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>
	*Svaigu kāpostu 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: