

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

24.11. – 28.11. 2025. g.

PIRMDIENA 24.11.
(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>
Pusdienas								
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	70					
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140					
	*Vafeles (Kvieši, olas)	1	12					

OTRDIENA 25.11.

<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 (Kvieši, krējums skābs)	1	200/5					
	*Cepta vista (Krējums skābs)	1	70					
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140					

TREŠDIENA 26.11.

<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 (Sviests)	1	150					
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbaltumvielas)	1	70/10					

CETURTDIENA 27.11.

<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 (Siers, krējums sald.)	1	200					
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	130/50					
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	150					

PIEKTDIENA 28.11.

<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 (Kvieši, sviests)	1	140					
	*Mafins (Kvieši, olas)	1	50					

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: