

SIA "MEŽVIDI"

**Papildus izvēle pie kompleksajām
pusdienām**

5.-12 kl.

18.05. – 22.05. 2026.

PIRMDIENA 18.05.

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

OTRDIENA 19.05.

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

TREŠDIENA 20.05.

| <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 cepelīni ar cūkgaļu un krējumu (<i>Krējums skābs, olas, kvieši</i>) | 1 | 180/20 | | | | | |
| | *Ogu ķīselis ar putukrējumu (<i>Piena olbaltumvielas</i>) | 1 | 150/10 | | | | | |

CETURTDIENA 21.05.

| <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 (<i>Kvieši, sviests</i>) | 1 | 140 | | | | | |
| | *Vafeles (<i>Kvieši, olas</i>) | 1 | 24 | | | | | |

PIEKTDIENA 22.05.

| <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> |
|----------------|---|--------------|----------------|------------------|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| | *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: