

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

05.10. – 09.10. 2026. g.

PIRMDIENA 05.10.
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas frikase (Krējums skābs)	1	60/20	€1,22				
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140	€0,28				
	*Mafins (Kvieši, olas)	1	50	€0,44				

OTRDIENA 06.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Rasoļņiks ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/10	€0,30				
	*Slinkie cepelīni ar cūkgaļu, krējumu (Krējums skābs, olas, kvieši)	1	180/20	€1,53				
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	130	€0,43	4,30	2,08	42,84	207,24

TREŠDIENA 07.10

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Cīsiņi vārīti	1	70	€1,07				
	*Kartupeļu biezenis (Piens, sviests)	1	160	€0,41				
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" (Piena olbaltumvielas)	1	40	€0,55				

CETURTDIENA 08.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu (Kvieši)	1	130/50	€1,44				
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140	€0,35				
	*Baltmaize ar vārītu iebiezinātu pienu (Kvieši, piens)	1	20/20	€0,34				

PIEKTDIENA 09.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar rīsiem, krējums (Krējums skābs)	1	250/15	€0,63				
	*Vārīti makaroni ar sieru (Kvieši, siers sviests)	1	200/30	€1,05				

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: