

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

12.10. – 16.10. 2026. g.

PIRMDIENA 12.10.
(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								
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	70	€1,18				
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140	€0,28				
	*Vārīti griķi (Sviests)	1	130	€0,43				
	*Jogurts ar kukurūzas pārslām (Piena olbalt.zemesrieksti)	1	70/10	€0,59				

OTRDIENA 13.10.

<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>
	*Rīsu zupa ar krējumu (Krējums skābs)	1	250/5	€0,35				
	*Vistas gaļas frikase (Krējums skābs)	1	60/20	€1,22				
	*Vārīti makaroni (Kvieši, sviests)	1	140	€0,28	6,66	4,16	32,47	196,68

TREŠDIENA 14.10.

<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>
	*Slinkie kāpostu tīteni, krējums (Olas, krējums skābs)	1	70/10	€0,95				
	*Kartupeļi vārīti (Sviests)	1	150	€0,38				
	*Baltmaize ar vārītu iebiezinātu pienu (Kvieši, pienaolbaltumvielas)	1	20/20	€0,34				

CETURTDIENA 15.10.

<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	€1,44				
	*Vārīti rīsi (Sviests)	1	140	€0,35				
	*Šokolādes krēms (Krējums skābs)	1	50	€0,45				

PIEKTDIENA 16.10.

<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>
	*Harčo zupa ar cūkgaļu	1	250/15	€0,70				
	*Rauga pankūkas ar ievārījumu (Kvieši, olas, piena olbaltum.)	1	150/20	€0,65				

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: