

SIA "MEŽVIDI"

**Papildus izvēle pie kompleksajām
pusdienām****10.-12. kl.**

04.03. – 08.03. 2024. g.

PIRMDIENA 04.03.*(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 | | | | | | | | |
| | *Vistas kotlete <i>(Kvieši, olas)</i> | 1 | 70 | | | | | |
| | *Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i> | 1 | 140 | | | | | |
| | *Vafeles <i>(Kvieši, olas)</i> | 1 | 14 | | | | | |

OTRDIENA 05.03.

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

TREŠDIENA 06.03.

| <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 <i>(Sviests)</i> | 1 | 150 | | | | | |
| | *Vafeles <i>(Kvieši, olas)</i> | 1 | 14 | | | | | |

CETURTDIENA 07.03.

| <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 <i>(Kvieši)</i> | 1 | 130/50 | | | | | |
| | *Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i> | 1 | 150 | | | | | |
| | *Cepumi <i>(Kvieši, olas)</i> | 1 | 20 | | | | | |

PIEKTDIENA 08.03.

| <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 <i>(Siers, krējums sald.)</i> | 1 | 200 | | | | | |
| | *Plovs cūkgaļas | 1 | 50/140 | | | | | 463,42 |
| | *Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i> | 1 | 140 | | | | | |

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Medmāsa: