

Papildus izvēle pie kompleksajām pusdienām**5.-12. kl.**

02.3. – 06.03. 2026. g.

PIRMDIENA 02.03.*(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 gaļas frikase <i>(Krējums skābs)</i>	1	60/20					
	*Vārīti makaroni <i>(Kvieši, sviests)</i>	1	140					
	*Mafins <i>(Kvieši, olas)</i>	1	50					

OTRDIENA 03.03.

<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>
Pusdienas								
	*Rasoņņiks ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/10					
	*Slinkie cepelīni ar krējumu <i>(Krējums skābs, olas, kvieši)</i>	1	180/20					
	*Vārīti griķi <i>(Sviests)</i>	1	130					

TREŠDIENA 04.03.

<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>
Pusdienas								
	*Cīsiņi vārīti	1	70					
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, sviests)</i>	1	160					
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" <i>(Piens olbaltumvielas)</i>	1	40					

CETURTDIENA 05.03.

<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>
Pusdienas								
	*Makaroni ar maltu cūkgaļu <i>(Kvieši)</i>	1	130/50					
	*Vārīti rīsi <i>(Sviests)</i>	1	140					
	*Vafeles <i>(Kvieši, olas)</i>	1	24					

PIEKTDIENA 06.03.

<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>
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar rīsiem, krējums <i>(Krējums skābs)</i>	1	250/15					
	*Vārīti makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers sviests)</i>	1	200/30					

Ēdnīcas vadītāja:

Tehnologs:

Vispārējās aprūpes māsa: