



APSTIPRINU

Direktors

I.Pastere

Z.v. _____

RĪGAS 4. PAMATSKOLA

Adrese: Tirzas iela 2, Rīga
Rīgā

Nedēļas ēdienkarte 05.01. - 11.01.

Pirmdiena		Ceturtdiena	
<u>Pusdienas</u> Ziedkāpostu zupa ar kausēto sieru, Ziedkāpostu zupa, Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Makaroni (bezgl.) ar vistas gaļu, Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu, Rudzu maize, Galetes ar avokado, Sulas dzēriens, āboli, Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		<u>Brokastis</u> Kukurūzas piena biezputra, Augļi konservēti, Maize ar vārītu caļu fileju un gurķi(mājas), sviests, Kakao ar pienu	
<u>Launags</u> Biezpiena sacepums, Piparmētru tēja, Bezglutēna baltmaize, Kukurūzas biezputra (ar rīsu dzēr.), iebiezināts piens ar cukuru		<u>Pusdienas</u> Lašu zupa, Aknu plācenīši, Aknu plācenīši (bezgl.), Kartupeļu - kāļu biezenis, Kartupeļu biezenis (ar rīsu dzēr), Skābu kāpostu salāti, Bezglutēna tumšā maize, Rudzu maize, Kompots ar žāv. augļiem, āboli	
<u>Vakariņas</u> Sautēti dārzeņi, Cāļa akniņu gulašs, Konservēti gurķi, Rudzu maize, kumelīšu tēja, Sviestmaize ar karamel		<u>Launags</u> Pupiņu salāti, Pupiņu salāti /dieta/, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize	
		<u>Vakariņas</u> Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Kolrābju - burkānu salāti eļļu, Sviestmaize ar karamel, kumelīšu tēja	
Otrdiena		Piektdiena	
<u>Brokastis</u> Miežu putrainiem piena biezputra, Sviestmaize ar gurķiem un olu, Kafijas dzēriens ar pienu		<u>Brokastis</u> Omlete ar puķu kāp., maize saldiskābā, Kafijas dzēriens ar pienu, Cepumi	
<u>Pusdienas</u> Soļanka /mājas/, Ziedkāpostu zupa, Sk. krējums, Rizotto ar vistas gaļu, Seleriju ,kāpostu salāti ar āboliem, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, āboli		<u>Pusdienas</u> Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu, Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu, Konservēti gurķi, Bezglutēna tumšā maize, Rudzu maize, banāni, Dzērveņu ķīselis, Biezpiena krēms ar mango, Bezglutēna mafins, Sk. krējums	
<u>Launags</u> Piena zupa ar klimpām, Piena zupa ar makaroniem/dieta/, Sviestmaize(30), Rīsu galetes ar sviestu un tomātu		<u>Launags</u> Karstmaize ar sieru, Tēja ar citronu, Sviestmaize (bezgl) ar sieru, āboli	

<u>Vakariņas</u> Zivis ar dārzeņu sautējumu, Svaigi gurķi, Rudzu maize, sviests, Tēja melnā, Biezpiena sierīnš"Kārums"	
<u>Trešdiena</u> <u>Brokastis</u> Auzu pārslu piena biezputra, ievārījums, Kviešu maize ar siera salātiem, Tēja ar citronu <u>Pusdienas</u> Zemnieku zupa, Sk. krējums, Cūkgaļas kotlete ar ķīmenēm, Vistas kotlete /bezgl/, Svaigo kāpostu zupa ar zaļ.zirn, Griķi vārīti, Biešu ar zirnīš.un gurķiem salāti, Biešu salāti ar ķipl.,eļļas, Bezglutēna tumšā maize, Rudzu maize, Tēja ar citronu <u>Launags</u> Piens, Smalkmaizīte(gat.), piens rīsu/diet/, Galetes ar ievārījumu <u>Vakariņas</u> Kartupeļu ar gaļu sacepums, Sviestmaize ar svaigu tomātu, kumelīšu tēja, bumbieri, Krējums 20gr	<u>Sestdiena</u>
	<u>Svētdiena</u>