



APSTIPRINU

Direktors

I.Pastere

Z.v. _____

RĪGAS 4. PAMATSKOLA

Adrese: Tirzas iela 2, Rīga
Rīgā

Nedēļas ēdienkarte 22.09. - 28.09.

Pirmdiena		Ceturtdiena	
<u>Pusdienas</u> Ziedkāpostu zupa ar kausēto sieru, Ziedkāpostu zupa, Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Makaroni (bezgl.) ar vistas gaļu, Seleriju ,kāpostu salāti ar āboliem, Rudzu maize, Galetes ar avokado, Sulas dzēriens, āboli		<u>Brokastis</u> Omlete ar puķu kāp., Baltmaize, Kafijas dzēriens ar pienu, medus dab.	
<u>Launags</u> Biezpiena sacepums, Piparmētru tēja, iebiezināts piens ar cukuru, Bezglutēna baltmaize, Kukurūzas biezputra (ar rīsu dzēr.)		<u>Pusdienas</u> Lašu zupa, Aknu plācenīši, Aknu plācenīši (bezgl.), Kartupeļu - kāļu biezenis, Kartupeļu biezenis (ar rīsu dzēr), Biešu ar zirnīš.un gurķiem salāti, Biešu salāti ar kukurūzu un eļļu, Bezglutēna tumšā maize, Rudzu maize, Citronu dzēriens, āboli	
<u>Vakariņas</u> Griķi vārīti, Gulašs no cūkgaļa krējumā mērcē, Kāpostu,burkānu un biešu salāti ar eļļu, Rudzu maize, medus dab., kumelišu tēja		<u>Launags</u> Pupiņu salāti, Pupiņu salāti /dieta/, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize	
		<u>Vakariņas</u> Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Sv.tomāti, sv.gurķi, Sviestmaize ar karamel, Tēja ar pienu	
Otrdiena		Piektdiena	
<u>Brokastis</u> Miežu putrainiem piena biezputra, Sviestmaize ar gurķiem un olu, Kafijas dzēriens ar pienu		<u>Brokastis</u> Kukurūzas piena biezputra, Augļi konservēti, Maize ar vārītu caļu fileju un gurķi(mājas), sviests, Kakao ar pienu	
<u>Pusdienas</u> Soļanka /majas/, 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, Ogu ķīselis, Biezpiena krēms ar mango, Bezglutēna mafins	
<u>Launags</u> Piena zupa ar klimpām, Piena zupa ar makaroniem/dieta/, Sviestmaize(30), Rīsu galetes ar sviestu un tomātu		<u>Launags</u> Sviestmaize ar sieru un tomātu, Tēja ar citronu, Sviestmaize (bezgl) ar sieru, āboli	

<u>Vakariņas</u> Zivis ar dārzeņu sautējumu, Svaigi gurķi, Rudzu maize, sviests, Tēja melnā, Biezpiena sieriņš"Kārums"	
<u>Trešdiena</u> <u>Brokastis</u> Auzu pārslu piena biezputra, ievārījums, Kviešu maize ar siera salātiem, Tēja ar citronu <u>Pusdienas</u> Biešu zupa (ar vistas gaļu), Sk. krējums, Cūkgaļas kotlete ar ķīmenēm, Vistas kotlete /bezgl/, Tomātu kečups, Griķi vārīti, Svaigo kāpostu un gurķu salāti ar eļļu, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Ābolu kompots <u>Launags</u> Kefīrs, 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>

Ēdienkarti izdrukāja: Irina Yakovleva