



APSTIPRINU

Direktors

I.Pastere

Z.v. _____

RĪGAS 4. PAMATSKOLA

Adrese: Tirzas iela 2, Rīga
Rīgā

Nedēļas ēdienkarte

26.01. - 01.02.

<u>Pirmdiena</u>	<u>Ceturtdiena</u>
<p><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</p> <p><u>Launags</u> Biezpiena sacepums, Piparmētru tēja, Bezglutēna baltmaize, Kukurūzas biezputra (ar rīsu dzēr.), iebiezināts piens ar cukuru</p> <p><u>Vakariņas</u> Sautēti dārzeņi, Cāļa akniņu gulašs, Konservēti gurķi, Rudzu maize, kumelīšu tēja, Sviestmaize ar karamel</p>	<p><u>Brokastis</u> Kukurūzas piena biezputra, Augļi konservēti, Maize ar vārītu caļu fileju un gurķi(mājas), sviests, Kakao ar pienu</p> <p><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, Sk. krējums</p> <p><u>Launags</u> Pupiņu salāti, Pupiņu salāti /dieta/, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize</p> <p><u>Vakariņas</u> Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Kolrābju - burkānu salāti eļļu, Sviestmaize ar karamel, kumelīšu tēja</p>
<u>Otrdiena</u>	<u>Piektdiena</u>
<p><u>Brokastis</u> Miežu putraimiem piena biezputra, Sviestmaize ar gurķiem un olu, Kafijas dzēriens ar pienu</p> <p><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</p> <p><u>Launags</u> Piena zupa ar klimpām, Piena zupa ar makaroniem/dieta/, Sviestmaize(30), Rīsu galetes ar sviestu un tomātu</p>	<p><u>Brokastis</u> Omlete ar puķu kāp., maize saldiskābā, Kafijas dzēriens ar pienu, Cepumi</p> <p><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</p> <p><u>Launags</u> Karstmaize ar āboliem un biezpienu, Tēja ar citronu, Sviestmaize (bezgl) ar sieru, āboli, Tēja ar</p>

<p><u>Vakariņas</u> Zivis ar dārzeņu sautējumu, Svaigi gurķi, Rudzu maize, sviests, Tēja melnā, Biezpiena sierīš"Kārums"</p>	<p>pienu</p>
<p style="text-align: right;"><u>Trešdiena</u></p> <p><u>Brokastis</u> Auzu pārslu piena biezputra, ievārijums, Kviešu maize ar siera salātiem, Tēja ar citronu</p> <p><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, āboli</p> <p><u>Launags</u> Piens, Smalkmaizīte(gat.), piens rīsu/diet/, Galetes ar ievārijumu</p> <p><u>Vakariņas</u> Kartupeļu ar gaļu sacepums, Sviestmaize ar svaigu tomātu, kumelīšu tēja, bumbieri, Krējums 20gr</p>	<p style="text-align: right;"><u>Sestdiena</u></p>
	<p style="text-align: right;"><u>Svētdiena</u></p>