



APSTIPRINU

Direktors

I.Pastere

Z.v. _____

RĪGAS 4. PAMATSKOLA

Adrese: Tirzas iela 2, Rīga
Rīgā

Nedēļas ēdienkarte 27.10. - 02.11.

Pirmdiena		Ceturtdiena	
<u>Pusdienas</u> Skābēto kāpostu zupa, Sk. krējums, Vistas gaļa krējuma mērcē, Vistas gaļa krējuma mērcē/diet/, Griķi vārīti, Svaigo tomātu salāti ar eļļu, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, bumbieri		<u>Brokastis</u> Mannas biezputra, ievārījums, Vārītas olas, Sviestmaize, Kakao ar pienu	
<u>Launags</u> Rauga pankūkas, Tēja ar pienu, bezglutēna pankūkas, piens rīsu/diet/		<u>Pusdienas</u> Rasoļņiks, Rasoļņiks (ar rīsiem), Sk. krējums, Zivju kotlete, Zivju kotlete/bez olu,maizi/, Kartupeļu - kāļu biezenis, Kartupeļu biezenis (ar rīsu dzēr), Ķīnas salāti ar kukurūzu un eļļu, Bezglutēna tumšā maize, Rudzu maize, Sulas dzēriens, bumbieri	
<u>Vakariņas</u> Biezpiens, lociņi, siļķe, Vārīti kartupeļi, sviests, Rudzu maize, Tēja ar citronu		<u>Launags</u> Piena zupa ar miežu putrainiem, Piena makaronu zupa (celiakija), Sviestmaize ar sieru, Rīsu galetes ar sviestu un tomātu	
		<u>Vakariņas</u> Griķi ar gaļu, Burkānu salāti ar majonēzi, Piparmētru tēja, maize sēklu/graugu/, medus dab.	
Otrdiena		Piektdiena	
<u>Brokastis</u> Četrgraudu piena biezputra, ievārījums, Kakao ar pienu, Karstmaize ar sieru		<u>Brokastis</u> Burkānu-biezpiena plācenīši, Sviestmaize ar sv tomātu, Kafijas dzēriens ar pienu, iebiezināts piens ar cukuru	
<u>Pusdienas</u> vistas zupa ar rīsiem, Cīsiņi, Kartupeļu biezenis, vistas šķiņķīši ar kartupeļi, Svaigo kāpostu salāti ar eļļu, Galetes ar avokado, Rudzu maize, Dzērveņu ķīselis, āboli		<u>Pusdienas</u> Viltotais zaķis, Sautēti dārzeņi ar rīsiem, Viltotais zaķis /bezgl/, Rudzu maize, Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu, Ķīselis (sula), Bezglutēna mafins, Bezglutēna tumšā maize, apelsīni	
<u>Launags</u> Kukurūzas biezputra (ar rīsu dzēr.), Kus-kus piena biezputra, Augļi konservēti, Sviestmaize(30),		<u>Launags</u> Tomātu-gurķu salāti ar sieru, Tēja ar citronu,	

Sviestmaize (bezglut.) <i><u>Vakariņas</u></i> Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Svaigo tomātu-gurķu salāti ar krējumu, Sviestmaize, kumelīšu tēja	Sviestmaize, Galetes ar ievārījumu
<u>Trešdiena</u> <i><u>Brokastis</u></i> Prosas biezputra ar ķirbji, Baltmaize ar svaigo sieru un tomātiem, Kafijas dzēriens ar pienu <i><u>Pusdienas</u></i> Biešu zupa (ar vistas gaļu), Biešu zupa (cūkg), Sk. krējums, kāpostu tīteņi ar gaļu/slinkie/, Konservēti gurķi, Tomātu salāti ar saldo papriku, Galetes ar avokado, Rudzu maize, Kompots ar žāv. augļiem, banāni, kāpostu tīteņi ar caļu gaļu/slinkie/, āboli <i><u>Launags</u></i> pīrags ar desu, Galetes ar ievārījumu, jogurta dzēriens/bez laktoz./, Tēja ar citronu <i><u>Vakariņas</u></i> Cepti kartupeļi, Sēņu mērce, kumelīšu tēja, Baltmaize ar biezpienu, Svaigi tomāti	<u>Sestdiena</u>
	<u>Svētdiena</u>