



APSTIPRINU

Direktors

I.Pastere

Z.v. _____

RĪGAS 4. PAMATSKOLA

Adrese: Tirzas iela 2, Rīga
Rīgā

Nedēļas ēdienkarte 29.09. - 05.10.

<u>Pirmdiena</u>		<u>Ceturtdiena</u>	
<u><i>Pusdienas</i></u> Skābeņu zupa, Sk. krējums, Skābeņu zupa/diet/, 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><i>Brokastis</i></u> Mannas biezputra, ievārījums, Vārītas olas, Sviestmaize, Kakao ar pienu	
<u><i>Launags</i></u> Rauga pankūkas, Tēja ar pienu, bezglutēna pankūkas, piens rīsu/diet/		<u><i>Pusdienas</i></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><i>Vakariņas</i></u> Biezpiens, lociņi, siļķe, Vārīti kartupeļi, sviests, Rudzu maize, Tēja ar citronu		<u><i>Launags</i></u> Piena zupa ar miežu putrainiem, Piena makaronu zupa (celiakija), Sviestmaize ar sieru, Rīsu galetes ar sviestu un tomātu	
		<u><i>Vakariņas</i></u> Griķi ar gaļu, Burkānu salāti ar majonēzi, Piparmētru tēja, maize sēklu/graugu/, medus dab.	
<u>Otrdiena</u>		<u>Piektdiena</u>	
<u><i>Brokastis</i></u> Četrgraudu piena biezputra, ievārījums, Kakao ar pienu, Karstmaize ar sieru		<u><i>Brokastis</i></u> Makaroni ar sviestu un sieru, Sviestmaize ar sv tomātu, Kafijas dzēriens ar pienu	
<u><i>Pusdienas</i></u> vistas zupa ar rīsiem, Sautēti skābi kāposti ar cīsiņu, Kartupeļu biezenis, vistas šķiņķīši ar kartupeļi, Svaigo kāpostu salāti ar eļļu, Galetes ar avokado, Rudzu maize, Citronu dzēriens, āboli		<u><i>Pusdienas</i></u> vistas gaļa saldskābā mērcē, Vārīti rīsi, maize saldskābā, Dzērveņu ķīselis, Biezpiena sacepums, Bezglutēna mafīns, Bezglutēna tumšā maize, āboli, Burkānu salāti ar sēkliņām	
<u><i>Launags</i></u> Kukurūzas biezputra (ar rīsu dzēr.), Kus-kus piena biezputra, Augļi konservēti, Sviestmaize(30),		<u><i>Launags</i></u> Sviestmaize ar desu un sv.gurķi, Tēja melnā, Bezgl.kukurūzas pārslas un rīsu pienu	

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