



APSTIPRINU

Direktors

I.Pastere

Z.v. _____

RĪGAS 4. PAMATSKOLAAdrese: Tirzas iela 2, Rīga
Rīgā**Nedēļas ēdienkarte****02.03. - 08.03.**

<u>Pirmdiena</u>	<u>Ceturtdiena</u>
<p><u>Pusdienas</u> Pupiņu zupa ar vistas gaļu, Sk. krējums, Plovs ar cūkgaļu, Plovs ar vistu g./dieta/, Tomātu salāti ar saldo papriku, Bezglutēna tumšā maize, Rudzu maize, Sulas dzēriens, āboli</p> <p><u>Launags</u> Biezpiena sacepums, medus dab., jogurta dzēriens/bez laktoz./, Bezglutēna cepumi, Augļu tēja</p> <p><u>Vakariņas</u> Dārzeņu plācenīši, Krējums 20gr, Maize ar zivju pasteti, Tēja ar citronu</p>	<p><u>Brokastis</u> Četrgraudu piena biezputra, Augļi konservēti, Baltmaize ar svaigo sieru un tomātiem, Kafijas dzēriens ar pienu</p> <p><u>Pusdienas</u> Nūdeļu zupa ar vistas gaļu, Nūdeļu zupa vistas buljon./cel./, Cepta zivis, Ceptas zivis /diet/, Vārīti kartupeļi, Biešu salāti ar ķipl.,eļļas, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Rozīņu kompots, Sk. krējums</p> <p><u>Launags</u> Aceptā baltmaize ar cukuru, Kefirs, piens rīsu/diet/, Galetes ar ievārījumu</p> <p><u>Vakariņas</u> Salāti "Rosols", Rudzu maize, Sviestmaize ar karamel, kumelīšu tēja</p>
<u>Otrdiena</u>	<u>Piektdiena</u>
<p><u>Brokastis</u> Mannas biezputra, ievārījums, Sviestmaize ar svaigiem gurķiem, vistas aknu pastēte, Kafijas dzēriens ar pienu</p> <p><u>Pusdienas</u> Gulaša zupa, Frikadeļu/vist./ zupa/bez olas/, Makaroni ar sieru, Makaroni ar dārzen./dieta/, Burkānu-selerijas saknes salāti, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Kefirs, jogurta dzēriens/bez laktoz./</p> <p><u>Launags</u> Tunča salāti, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā</p>	<p><u>Brokastis</u> kumelīšu tēja, Sviestmaize ar sieru, ievārījums, Auzu pārslu piena biezputra</p> <p><u>Pusdienas</u> Sautēti skābi kāposti ar cīsiņu, Cepti kartupeļi, Boloņas mērce/dieta/, Bezglutēna tumšā maize, Rudzu maize, Sulas dzēriens, Svaigi gurķi, Smalkmaizīte(gat.), Bezglutēna mafins, apelsīni</p> <p><u>Launags</u> Biezpiens ar krējumu, medus dab., Bezgl.kukurūzas pārslas un rīsu pienu, Tēja ar citronu, Rīsu galette</p>

<p>maize, Tēja ar citronu, Tomātu-gurķu salāti ar sieru</p> <p><i>Vakariņas</i> Pupiņu-dārzeņu sautējums, Krējums 20gr, maize saldskābā, Tēja melnā, Biezpiena sieriņš "Kārums"</p>	
<p style="text-align: right;"><u>Trešdiena</u></p> <p><i>Brokastis</i> Vārītas olas, Cīsiņi, Kakao ar pienu, Baltmaize ar ievārījumu, āboli</p> <p><i>Pusdienas</i> Biešu zupa (ar vistas gaļu), Sk. krējums, Tefteli tomātu mērcē, Tefteli tomātu mērcē, Griķi vārīti, Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu, Bezglutēna tumšā maize, Rudzu maize, Sulas dzēriens, bumbieri</p> <p><i>Launags</i> piena zupa ar rīsiem, Piena zupa ar makaroniem/dieta/, Sviestmaize(30), Rīsu galetes ar sviestu un tomātu</p> <p><i>Vakariņas</i> Grūbas ar gaļu, Konservēti gurķi, kumelīšu tēja, maize saldskābā, medus dab.</p>	<p style="text-align: right;"><u>Sestdiena</u></p>
	<p style="text-align: right;"><u>Svētdiena</u></p>