



APSTIPRINU

Direktors

I.Pastere

Z.v. _____

RĪGAS 4. PAMATSKOLA

Adrese: Tirzas iela 2, Rīga
Rīgā

Nedēļas ēdienkarte 02.10. - 08.10.

Pirmdiena		Ceturtdiena	
<u>Pusdienas</u> Vistas kotlete/bez glut/, Rudzu maize, melones, Sulas svētki, Bezglutēna tumšā maize, Ķīnas kāp. salāti ar papriku, eļļu), Griķi vārīti, Vistas gaļa krējuma mērcē, Sk. krējums, Skābēto kāpostu zupa		<u>Brokastis</u> Makaroni ar sieru, Vārīta ola ar zal.zirn, Sviestmaize, Tēja ar citronu	
<u>Launags</u> Piena zupa ar klimpām, Sviestmaize(30)		<u>Pusdienas</u> Biešu zupa (ar vistas gaļu), Sk. krējums, Ceptas zivis, Ceptas zivis /diet/, Vārīti kartupeļi, Skābu kāpostu salāti, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Kompots ar žāv. augļiem, āboli	
<u>Vakariņas</u> Pupiņu-dārzeņu sautējums, Maize ar zivju konserviem, Tēja melnā, Biezpiena sieriņš "Kārums"		<u>Launags</u> kēkss(gat.), Piens	
		<u>Vakariņas</u> Salāti "Rosols", maize sēklu/graugu/, kumelīšu tēja, bumbieri, medus dab.	
Otrdiena		Piektdiena	
<u>Brokastis</u> Kafijas dzēriens ar pienu, Sviestmaize ar sieru, Augļi konservēti, Prosas biezputra ar ķirbji		<u>Brokastis</u> Kukurūzas piena biezputra, Kviešu maize ar sieru salātiem, Augļi konservēti, kumelīšu tēja	
<u>Pusdienas</u> Rasoļņiks, Rasoļņiks (ar rīsiem), Sk. krējums, Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu, paprika sald., Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Kompots ar žāv. augļiem, banāni		<u>Pusdienas</u> vistas šķiņķīši ar rīsiem, Sēņu mērce, paprika sald., Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Augļu želeja ar putukrējumu, melones, Sulas svētki, Burkānu salāti ar sēkliņām	
<u>Launags</u> Rauga pankūkas ar āboliem, ievārījums 10gr, Piparmētru tēja		<u>Launags</u> Aceptā baltmaize ar cukuru, Augļu tēja	
<u>Vakariņas</u> Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Svaigi tomāti, Kviešu maize ar ievārījumu, Tēja ar pienu			

<u>Trešdiena</u> <u>Brokastis</u> Auzu pārslu piena biezputra, ievārījums 10gr, Sviestmaize ar desu, Kakao ar pienu <u>Pusdienas</u> Skābeņu zupa, Skābeņu zupa, Sk. krējums, Makaroni vārīti, Kurzemes stroganovs mērce, Kurzemes stroganovs mērce, Burkānu salāti ar eļļu, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, bumbieri, Makaroni vārīti bezglutena <u>Launags</u> Kefīrs, Cepumi, banāni <u>Vakariņas</u> Kartupeļu biezenis, Aknu plācenīši, Sk. krējums, Svaigi gurķi, Sviestmaize, Tēja ar citronu	<u>Sestdiena</u>
	<u>Svētdiena</u>

Ēdienkarti izdrukāja: Irina Yakovleva