



APSTIPRINU

Direktors

I.Pastere

Z.v. _____

RĪGAS 4. PAMATSKOLA

Adrese: Tirzas iela 2, Rīga
Rīgā

Nedēļas ēdienkarte

06.01. - 12.01.

<u>Pirmdiena</u>	<u>Ceturtdiena</u>
<p><u>Pusdienas</u> Soļanka /majas/, Svaigo kāpostu zupa ar zaļ.zirn un krējumu, Sk. krējums, Rizotto ar vistas gaļu, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, āboli, Ķīnas kāp. salāti ar papriku, eļļu)</p> <p><u>Launags</u> Piena zupa ar klimpām, Sviestmaize(30), Piena zupa ar makaroniem/dieta/, Rīsu galetes ar sviestu un tomātu</p> <p><u>Vakariņas</u> Zivis ar dārzeņu sautējumu, Svaigi gurķi, Rudzu maize, kumelīšu tēja, Biezpiena sieriņš"Kārums", sviests</p>	<p><u>Brokastis</u> Kafijas dzēriens ar pienu, Maize ar vārītu caļu fileju un gurķi(mājas), ievārījums, Kukurūzas piena biezputra</p> <p><u>Pusdienas</u> Lašu zupa, Sk. krējums, Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu, Konservēti gurķi, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Kompots ar žāv. augļiem, bumbieri, Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu</p> <p><u>Launags</u> pankūkas (kef.), ievārījums, Piens, piens rīsu/diet/, Bezglutēna mafins</p> <p><u>Vakariņas</u> Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Svaigi tomāti, kumelīšu tēja, Kviešu maize ar kausēto sieru un mar. gurķi</p>
<u>Otrdiena</u>	<u>Piektdiena</u>
<p><u>Brokastis</u> Miežu piena biezputra, Sviestmaize ar gurķiem un olu, Kafijas dzēriens ar pienu</p> <p><u>Pusdienas</u> Ziedkāpostu zupa ar kausēto sieru, Ziedkāpostu zupa, Maltās cūkgaļas tom. mērce, Makaroni vārīti, Sv.tomāti, sv.gurķi, Rudzu maize, Sulas dzēriens, āboli, Makaroni (bezgl.) ar vistas gaļu, Galetes ar avokado, Svaigo tomātu-gurķu salāti ar eļļu</p> <p><u>Launags</u> Debessmanna ar pienu, Sviestmaize(30), augļu kokteilis /dieta/, Cepumi (celiakija)</p>	<p><u>Brokastis</u> Sviestmaize ar desu un sv.gurķi, Kafijas dzēriens ar pienu, Vārīta ola ar zaļ.zirn, āboli</p> <p><u>Pusdienas</u> vistas šķiņķīši ar kartupeļi, Kāpostu,burkānu un biešu salāti ar eļļu, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Biezpiena ābolu sacepums, Ķīselis (sula), apelsīni, Ķirbju kūkss (bezgl)</p> <p><u>Launags</u> Tēja ar citronu, Sviestmaize ar sieru un tomātu, Sviestmaize (bezgl) ar sieru, mandarīni</p>

<p><u>Vakariņas</u> Dārzeņu plācenīši, Krējums 20gr, Maize ar zivju pasteti, Tēja ar citronu</p>	
<p style="text-align: right;"><u>Trešdiena</u></p> <p><u>Brokastis</u> Auzu pārslu piena biezputra, Augļi konservēti, Kviešu maize ar siera salātiem, Kakao ar pienu</p> <p><u>Pusdienas</u> Zemnieku zupa, Svaigo kāpostu zupa, Sk. krējums, Cūkgaļas kotlete ar ķīmenēm, Vistas kotlete /bezgl/, Griķi vārīti, Biešu salāti ar ķipl.,krējumu, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, hurma, Biešu salāti ar ķipl.,eļļas</p> <p><u>Launags</u> āboli, Galetes ar ievārījumu, Kafijas dzēriens ar rīsu pienu, Smalkmaizīte(gat.), Kefīrs</p> <p><u>Vakariņas</u> Tēja ar citronu, Sviestmaize, Cīsiņi, Zirņu biezenis</p>	<p style="text-align: right;"><u>Sestdiena</u></p>
	<p style="text-align: right;"><u>Svētdiena</u></p>

Ēdienkarti izdrukāja: Irina Yakovleva