



APSTIPRINU

Direktors

I.Pastere

Z.v. _____

RĪGAS 4. PAMATSKOLAAdrese: Tirzas iela 2, Rīga
Rīgā**Nedēļas ēdienkarte****07.10. - 13.10.**

<u>Pirmdiena</u>	<u>Ceturtdiena</u>
<p><u>Pusdienas</u> Svaigo kāpostu zupa ar zaļ.zirn un krējumu, Sk. krējums, Plovs ar cūkgaļu, Tomātu salāti ar saldo papriku, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, āboli, Plovs ar vistu g./dieta/</p> <p><u>Launags</u> Sviestmaize(30), Piena makaronu zupa, Piena makaronu zupa (celiakija), Galetes ar ievārījumu</p> <p><u>Vakariņas</u> Griķi ar gaļu, Burkānu salāti ar majonēzi un ķiplokiem, Tēja melnā, Baltmaize ar svaigo sieru un tomātiem</p>	<p><u>Brokastis</u> Auzu pārslu piena biezputra, Augļi konservēti, Aknu pastēti(mājas), maize ar ķiploku sviests, Tēja melnā</p> <p><u>Pusdienas</u> Biešu zupa (cūkg), Sk. krējums, Cepta zivis, Sautēti dārzeņi ar rīsiem, Rudzu maize, Sviestmaize ar tomātiem (bezgl), Sulas dzēriens, bumbieri, Ceptas zivis /diet/, Konservēti gurķi, Biešu zupa (ar vistas gaļu)</p> <p><u>Launags</u> Kefīrs, Smalkmaizīte(gat.), jogurta dzēriens/bez laktoz./, Galetes ar ievārījumu</p> <p><u>Vakariņas</u> Kartupeļu pankūkas, Maize ar zivju konserviem, Sk. krējums, kumelīšu tēja</p>
<u>Otrdiena</u>	<u>Piektdiena</u>
<p><u>Brokastis</u> Mannas biezputra, ievārījums, Maize ar zivju pasteti, Kafijas dzēriens ar pienu</p> <p><u>Pusdienas</u> Frikadeļu zupa, Frikadeļu zupa/bez olas/, Sk. krējums, Makaroni ar sieru, Makaroni ar sieru (bezglut.), Bezglutēna tumšā maize, Ābolu kompots, Burkānu-selerijas saknes salāti, Rudzu maize, melones</p> <p><u>Launags</u> Baltmaize, augļu kokteilis ar putukrēj., Sviestmaize (bezglut.), augļu kokteilis /dieta/</p>	<p><u>Brokastis</u> Vārīta ola ar zal.zirn, Sviestmaize ar desu un sv.gurķi, Kafijas dzēriens ar pienu, āboli</p> <p><u>Pusdienas</u> Tefteli tomātu mērcē, Tefteli tomātu mērcē, Vārīti kartupeļi, Ķīnas kāp. salāti ar papriku, eļļu), Debessmanna ar pienu, piens rīsu/diet/, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, bumbieri, Bezglutēna cepumi</p> <p><u>Launags</u> Biezpiens ar krējumu, maize graudu ar medu, jogurta dzēriens/bez laktoz./, Sviestmaize (bezglut.)</p>

<p><u>Vakariņas</u> Tēja ar citronu, Sviestmaize ar karamel, Salāti "Rosols", maize saldiskābā</p>	
<p style="text-align: right;"><u>Trešdiena</u></p> <p><u>Brokastis</u> Biezpiena ābolu sacepums, Kakao ar pienu, Krējums 20gr, Sviestmaize ar sv tomātu</p> <p><u>Pusdienas</u> Pupiņu zupa ar vistas gaļu, Sk. krējums, Vārīti kartupeļi, Kurzemes stroganovs mērce, Svaigo kāpostu salāti ar eļļu, Bezglutēna tumšā maize, Rudzu maize, āboli, Citronu dzēriens, Kurzemes stroganovs mērce</p> <p><u>Launags</u> Kukurūzas piena biezputra, Sviestmaize(30), Kukurūzas biezputra ar sviestu (ar rīsu dzēr.), ievārījums, Rīsu galete</p> <p><u>Vakariņas</u> Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Svaigi tomāti, kumelīšu tēja, Kviešu maize ar kausēto sieru un mar. gurki</p>	<p style="text-align: right;"><u>Sestdiena</u></p>
	<p style="text-align: right;"><u>Svētdiena</u></p>

Ēdienkarti izdrukāja: Irina Yakovleva