



APSTIPRINU

Direktors

I.Pastere

Z.v. _____

RĪGAS 4. PAMATSKOLA

Adrese: Tirzas iela 2, Rīga
Rīgā

Nedēļas ēdienkarte

16.12. - 22.12.

<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/, Svaigo tomātu salāti ar eļļu, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, bumbieri</p> <p><u>Launags</u> Piena zupa ar miežu putrainiem, Sviestmaize, Piena zupa ar makaroniem/dieta/, Sviestmaize (bezglut.)</p> <p><u>Vakariņas</u> Kartupeļu pankūkas, Krējums 20gr, Kviešu maize ar biezpienu, Piparmētru tēja, medus dab.</p>	<p><u>Brokastis</u> Kafijas dzēriens ar pienu, Karstmaize ar sieru, ievārījums, Kukurūzas piena biezputra</p> <p><u>Pusdienas</u> Cepta vistas filēja, Kartupeļu - kāļu biezenis, Vārīta vistas gaļa, Vārīti kartupeļi, Ķīnas kāp. salāti ar papriku, eļļu), Rudzu maize, Sulas dzēriens, Cepumi, Cepumi (celiakija), mandariņi, sviests</p> <p><u>Launags</u> Biezpiena sacepums, Augļu tēja, piens rīsu/diet/, Sviestmaize (bezglut.)</p> <p><u>Vakariņas</u> Baltmaize ar svaigo sieru un tomātiem, Tēja melnā, Burkānu salāti ar majonēzi un ķiplokiem, Griķi ar gaļu</p>
<u>Otrdiena</u>	<u>Piektdiena</u>
<p><u>Brokastis</u> Četrgraudu piena biezputra, sviests, Kafijas dzēriens ar pienu, Augļi konservēti, Sviestmaize ar karamel</p> <p><u>Pusdienas</u> Gulaša zupa, vistas zupa ar rīsiem, Sk. krējums, Makaroni ar sieru, Makaroni (bezgl.) ar vistas gaļu, Bezglutēna tumšā maize, Ābolu kompots, Burkānu-selerijas saknes salāti, Rudzu maize, apelsīni</p> <p><u>Launags</u> Vinegrets ar siļķe, maize ar ķiploku sviests, Bezglutēna tumšā maize, Tēja ar citronu</p>	<p><u>Brokastis</u> Mannas biezputra, ievārījums, Sviestmaize ar sieru un tomātu, Kafijas dzēriens ar pienu</p> <p><u>Pusdienas</u> Svaigo kāpostu zupa ar zaļ.zirn, Sk. krējums, Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Makaroni (bezgl.) ar vistas gaļu, Tomātu salāti ar saldo papriku, Rudzu maize, Ogu kompots, āboli, Sviestmaize (bezglut.)</p> <p><u>Launags</u> Piens, Aceptā baltmaize ar āboliem, Ķirbju kēkss (bezgl), piens rīsu/diet/</p>

<p><u>Vakariņas</u> Ziedkāpostu sacepums ar sieru, Sviestmaize ar desu un sv.gurķi, Tēja ar pienu</p>	
<p style="text-align: right;"><u>Trešdiena</u></p> <p><u>Brokastis</u> Prosas biezputra ar ķirbji, ievārījums 10gr, Baltmaize ar biezpiena sieriņu, Kakao ar pienu, sviests</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> Cepumi, Kefīrs, jogurta dzēriens/bez laktoz./, Vafeles (celiakija)</p> <p><u>Vakariņas</u> Tēja ar citronu, Sviestmaize ar karamel, Salāti "Rosols", maize saldiskābā</p>	<p style="text-align: right;"><u>Sestdiena</u></p>
	<p style="text-align: right;"><u>Svētdiena</u></p>

Ēdienkarti izdrukāja: Irina Yakovleva