



APSTIPRINU

Direktors

I.Pastere

Z.v. _____

RĪGAS 4. PAMATSKOLA

Adrese: Tirzas iela 2, Rīga
Rīgā

Nedēļas ēdienkarte 17.03. - 23.03.

Pirmdiena		Ceturtdiena	
<u>Pusdienas</u> Ziedkāpostu zupa ar kausēto sieru, Ziedkāpostu zupa, Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Seleriju ,kāpostu salāti ar āboliem, Rudzu maize, Galetes ar avokado, Sulas dzēriens, āboli, Makaroni ar gaļu (celiakija)		<u>Brokastis</u> Kukurūzas piena biezputra, ievārījums, Maize ar vistas ruli, sviests, Kafijas dzēriens ar pienu	
<u>Launags</u> Biezpiena sieriņš "Kārums", Tēja ar pienu, Sviestmaize(30), Bezglutēna baltmaize, Kukurūzas biezputra ar sviestu (ar rīsu dzēr.)		<u>Pusdienas</u> Lašu zupa, Dārzu sautējums ar cūkgaļu, Dārzu sautējums ar vistas gaļu, Konservēti gurķi, Rudzu maize, Sviestmaize (bezglut.), Kompots ar žāv. augļiem, banāni, Sk. krējums	
<u>Vakariņas</u> Sautēti dārzeņi, Aknu plācenīši, Konservēti gurķi, maize ar ķiploku sviests, kumelišu tēja		<u>Launags</u> pankūkas (kef.), iebiezināts piens ar cukuru, bezglutēna pankūkas, ievārījums	
		<u>Vakariņas</u> Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Sviestmaize ar sv tomātu, kumelišu tēja	
Otrdiena		Piektdiena	
<u>Brokastis</u> Miežu piena biezputra, Sviestmaize ar gurķiem un olu, Kafijas dzēriens ar pienu		<u>Brokastis</u> Omlete ar puķu kāp., maize saldskābā, Kakao ar pienu, Cepumi	
<u>Pusdienas</u> Soļanka /majas/, Svaigo kāpostu zupa ar zaļ.zirn un krējumu, Sk. krējums, Rizotto ar vistas gaļu, Ķīnas kāp. salāti ar papriku, eļļu), Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, āboli, Rudzu maize		<u>Pusdienas</u> Vistas kotlete, Vistas kotlete /bezgl/, Vārīti kartupeļi, Sēņu mērce, Kolrābju - burkānu salāti eļļu, Ogu ķīselis, Biezpiena krēms ar mango, Bezglutēna mafrins, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, bumbieri, Sv.tomāti, sv.gurķi	
<u>Launags</u> Piena zupa ar klimpām, Sviestmaize(30), Piena zupa ar makaroniem/dieta/, Rīsu galetes ar sviestu un tomātu		<u>Launags</u> Tēja ar citronu, Sviestmaize ar sieru un tomātu, Sviestmaize (bezgl) ar sieru, mandarīni	
<u>Vakariņas</u>			

Zivis ar dārzeņu sautējumu, Svaigi gurķi, Rudzu maize, kumelīšu tēja, Biezpiena sieriņš "Kārums", sviests	
<u>Trešdiena</u>	<u>Sestdiena</u>
<u>Brokastis</u> Kakao ar pienu, Kviešu maize ar siera salātiem, Augļi konservēti, Auzu pārslu piena biezputra <u>Pusdienas</u> Zemnieku zupa, Svaigo kāpostu zupa, Sk. krējums, Tefteli tomātu mērcē, Vistas kotlete /bezgl/, Griķi vārīti, Biešu salāti ar ķipl., krējumu, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, kivi, Biešu salāti ar ķipl., eļļas <u>Launags</u> Smalkmaizīte (gat.), Kefīrs, jogurta dzēriens /bez laktoz./, Sviestmaize (bezglut.) <u>Vakariņas</u> Zirņu biezenis, Cīsiņi, Sviestmaize, Tēja ar citronu	
	<u>Svētdiena</u>

Ēdienkarti izdrukāja: Irina Yakovleva