



APSTIPRINU

Direktors

I.Pastere

Z.v. _____

RĪGAS 4. PAMATSKOLAAdrese: Tīrzas iela 2, Rīga
Rīgā**Nedēļas ēdienkarte****20.03. - 26.03.**

<u>Pirmdiena</u>	<u>Ceturtdiena</u>
<p><u>Pusdienas</u> Zirņu zupa, Sk. krējums, Vistas gaļa krējuma mērcē, Vistas kotlete /bezgl/, Griķi vārīti, Svaigo kāpostu salāti ar eļļu, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, āboli</p> <p><u>Launags</u> Mannas biezputra, ievārījums 10gr, Tēja ar augļu, Sviestmaize(30)</p> <p><u>Vakariņas</u> Kartupeļu biezenis, Cīsiņi, Konservēti gurķi, Baltmaize ar biezpienu, Tēja melnā</p>	<p><u>Brokastis</u> Četrgraudu biezputra, Sviestmaize ar desu un sv.gurķi, Tēja ar citronu</p> <p><u>Pusdienas</u> Ziedkāpostu zupa ar kausēto sieru, Ziedkāpostu zupa, Ceptas zivis, Ceptas zivis /diet/, Rīsi ar dārzeņiem, Burkānu salāti ar majonēzi un ķiplokiem, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Ābolu kompots, kivi, Burkānu salāti ar eļļu</p> <p><u>Launags</u> Debessmanna ar pienu, Sviestmaize(30)</p> <p><u>Vakariņas</u> Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Sviestmaize ar svaigiem gurķiem, Tēja ar augļu</p>
<u>Otrdiena</u>	<u>Piektdiena</u>
<p><u>Brokastis</u> Auzu pārslu piena biezputra, ievārījums 10gr, Sviestmaize ar sieru, Kafijas dzēriens ar pienu</p> <p><u>Pusdienas</u> Biešu zupa (ar vistas gaļu), Sk. krējums, Plovs ar cūkgaļu, paprika sald., Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Citronu dzēriens, bumbieri</p> <p><u>Launags</u> Biezpiena ķirbju sacepums, medus dab., kumelīšu tēja</p> <p><u>Vakariņas</u> Salāti "Rosols", Sviestmaize ar karamel, Tēja ar citronu</p>	<p><u>Brokastis</u> Kukurūzas piena biezputra, Kviešu maize ar sieru salātiem, Tēja ar citronu, ievārījums 10gr</p> <p><u>Pusdienas</u> Gaļas bumbiņas, Gaļas bumbiņas (diet.), Vārīti kartupeļi, Svaigo tomātu-gurķu salāti ar eļļu, Rudzu maize, Biezpiena krēms, Zemeņu mērce, Bezglutēna mafins, banāni, Bezglutēna tumšā maize</p> <p><u>Launags</u> Smalkmaizīte(gat.), Kefīrs</p>

<p style="text-align: right;"><u>Trešdiena</u></p> <p><u>Brokastis</u> Miežu piena biezputra, Sviestmaize ar gurķiem un olu, Kakao ar pienu</p> <p><u>Pusdienas</u> Soļanka /majas/, Sk. krējums, Makaroni vārīti, Makaroni vārīti bezglutena, Cūkgaļas gulašs, Cūkgaļas gulašs /diet/, Sv.tomāti, sv.gurķi, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, mandarīni</p> <p><u>Launags</u> Aceptā baltmaize ar āboliem, Kefīrs</p> <p><u>Vakariņas</u> Pupiņu-dārzeņu sautējums, Krējums 20gr, Maize ar zivju konserviem, Tēja melnā</p>	<p style="text-align: right;"><u>Sestdiena</u></p>
	<p style="text-align: right;"><u>Svētdiena</u></p>

Ēdienkarti izdrukāja: Irina Yakovleva