



APSTIPRINU

Direktors
I.Pastere

Z.v. _____

RĪGAS 4. PAMATSKOLA

Adrese: Tirzas iela 2, Rīga
Rīgā

**Nedēļas ēdienkarte
25.09. - 01.10.**

<u>Pirmdiena</u>		<u>Ceturtdiena</u>	
<u><i>Pusdienas</i></u> Ziedkāpostu zupa ar kausēto sieru, Ziedkāpostu zupa, Makaroni ar cūkgaļu un dārz., Makaroni ar gaļu (celiakija), Svaigo tomātu-gurķu salāti ar eļļu, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, āboli		<u><i>Brokastis</i></u> Četrgraudu piena biezputra, ievārījums 10gr, Biezpiena sieriņš "Kārum", Sviestmaize, Tēja ar citronu	
<u><i>Launags</i></u> Debessmanna ar pienu, Sviestmaize(30)		<u><i>Pusdienas</i></u> Lašu zupa, Sk. krējums, Kartupeļu biezenis, Kartupeļu biezenis (ar rīsu dzēr), desiņas cepamās, Skābu kāpostu salāti, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, banāni	
<u><i>Vakariņas</i></u> Dārzenu sautējums ar cūkgaļu, Konservēti gurķi, Sviestmaize ar karamel, Augļu tēja		<u><i>Launags</i></u> Aceptā baltmaize ar āboliem, Tēja ar pienu	
		<u><i>Vakariņas</i></u> Dārzenu plācenīši, Sk. krējums, Kviešu maize ar kausēto sieru un mar. gurķi, Tēja ar citronu	
<u>Otrdiena</u>		<u>Piektdiena</u>	
<u><i>Brokastis</i></u> Auzu pārslu piena biezputra, ievārījums 10gr, Kviešu maize ar kausēto sieru un mar. gurķi, Kafijas dzēriens ar pienu		<u><i>Brokastis</i></u> Kukurūzas piena biezputra, ievārījums 10gr, Kviešu maize ar sieru salātiem, Kafijas dzēriens ar pienu	
<u><i>Pusdienas</i></u> Biešu zupa (ar vistas gaļu), Sk. krējums, Plovs ar cūkgaļu, Tomātu salāti ar saldo papriku, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, bumbieri		<u><i>Pusdienas</i></u> kāpostu tīteņi ar gaļu/slinkie/, Svaigi tomāti, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Ogu ķīselis, Bezglutēna cepumi, Ogu ķīselis ar putukrējumu, bumbieri, Sk. krējums	
<u><i>Launags</i></u> Biezpiena ķirbju sacepums, ievārījums 20gr, kumelīšu tēja		<u><i>Launags</i></u> Piens, Cepumi, banāni	
<u><i>Vakariņas</i></u>			

Kartupeļu ar gaļu sacepums, Svaigo tomātu-gurķu salāti ar krējumu, maize saldskābā, sviests, Tēja ar citronu, bumbieri	
<u>Trešdiena</u> <u>Brokastis</u> Miežu piena biezputra, Sviestmaize ar gurķiem un olu, Kakao ar pienu <u>Pusdienas</u> Soļanka /majas/, Sk. krējums, Viltotais zaķis, Viltotais zaķis /bezgl/, Griķi vārīti, Krējuma mērce, Tomātu mērce /bezgl/, Sv.tomāti, sv.gurķi, Rudzu maize, Bezglutēna tumšā maize, Sulas dzēriens, nektarīni <u>Launags</u> Smalkmaizīte(gat.), Kefīrs <u>Vakariņas</u> Grūbas ar gaļu, Konservēti gurķi, Baltmaize ar biezpienu, kumelīšu tēja	<u>Sestdiena</u>
	<u>Svētdiena</u>

Ēdienkarti izdrukāja: Irina Yakovleva