SIA "MEŽVIDI"

SASKAŅOTS:
vispārējās aprūpes
māsa

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

16.11. – 20.11. 2026. g.

PIRMDIENA 16.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	1	50	€0,22				
	*Plovs cūkgaļas	1	50/140	€1,16				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,06				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,10				
	*Biezpiena sieriņš "Mazulis" *(Piena olbaltumvielas)*	1	40	€0,47				
	*Āboli		100	€0,14				
				€2,15	**26,71**	**32,54**	**99,63**	**801,56**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

OTRDIENA 17.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	60	€0,14				
	*Cepta vista *(Krējums skābs)*	1	70	€1,07				
	*Vārīti griķi *(Sviests)*	1	120	€0,34				
	*Zemeņu kompots	1	200	€0,26				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,06				
	*Cepumi *(Kvieši, olas)*	1	10	€0,10				
	*Bumbieri		100	€0,18				
				€2,15	**24,03**	**27,51**	**90,72**	**713,69**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 1,0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

SIA "MEŽVIDI"

Ēdienkarte

PUSDIENAS 5.-9. kl.

16.11. – 20.11. 2026. g.

CETURTDIENA 19.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	€0,20				
	*Cīsiņi vārīti	1	70	€0,91				
	*Kartupeļu biezenis *(Piens, sviests)*	1	160	€0,35				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,06				
	*Ābolu kompots	1	200	€0,23				
	*Mafins *(Kvieši, olas)*	1	50	€0,40				
				€2,15	**25,11**	**26,34**	**91,71**	**708,72**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

PIEKTDIENA 20.11.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Pusdienas								
	*Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem un krējumu *(Krējums skābs)*	1	250/50/10	€0,92				
	*Vārīti makaroni ar sieru *(Kvieši, siers, sviests)*	1	200/30	€0,79				
	*Rupjmaize *(Rudzi)*	1	25	€0,06				
	*Ķimeņu tēja ar cukuru	1	200	€0,10				
	*Sviestmaize ar ievārījumu *(Kvieši, sviests)*	1	20/5/10	€0,28				
				€2,15	**31,69**	**31,25**	**106,74**	**837,24**

KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 2,00 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami

"Skolas piens" 500 ml. nedēļā
"Skolas augļi" 300 g. nedēļā

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA: