Ēdienkarte

No **09-janv.-23**
Līdz **13-janv.-23**

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (10.-12. kl.)

Pirmdiena 9		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu		270 gr. (+/- 10%)	12,0	7,4	17,9	209
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	5,9	13,1	4,3	171
Vārīti makaroni	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	5,7	3,3	37,5	197
Burkānu salāti ar majonēzi	*A03,A10	110 gr. (+/- 10%)	1,3	4,4	7,7	81
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	28,2	81
Baltmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
		Kopā :	28,8	30,3	117,4	**883**

Otrdiena 9		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas veltnītis	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	9,1	16,7	5,0	221
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53
Biešu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,9	6,7	8,6	104
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Žāvētu augļu ķīselis ar putukrējumu	*A07,A12	180 gr. (+/- 10%)	1,9	11,1	35,4	249
Baltmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
		Kopā :	21,0	37,8	114,3	**916**

Tresdiena 9		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa Rasoļniks	*A01	270 gr. (+/- 10%)	4,2	1,9	24,1	135
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Sautēta cūkgaļa burkānu mērcē	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	10,0	15,3	6,4	221
Vārīti griķi	*A01	180 gr. (+/- 10%)	9,3	2,7	46,6	248
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	2,2	5,5	5,4	83
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Baltmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
		Kopā :	29,3	27,5	104,4	**831**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ceturtdiena 9		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivs kotlete	*A01,A04,A07	60 gr. (+/- 10%)	11,9	14,4	3,1	**193**
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	**154**
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,8	6,5	**59**
Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un krējum	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,7	6,7	8,7	**150**
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	**56**
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	6,0	3,3	52,3	**220**
Baltmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	**26**
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	**52**
		Kopā :	27,7	27,7	130,7	**910**

Piektdiena 9		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Lauku zupa	*A01	270 gr. (+/- 10%)	4,6	10,8	22,1	**208**
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšie	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	13,4	10,2	7,2	**179**
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	**210**
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,7	6,6	6,9	**101**
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	**1**
Baltmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	**26**
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	**103**
		Kopā :	29,4	30,5	97,2	**828**

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	136,2	153,9	564,0	**4369**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____