



Ēdienkarte

05-dec.-22

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienas	3	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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / !

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	28,8	30,3	117,4	883



Ēdienkarte

06-dec.-22

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdienas	3	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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / !

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	21,0	37,8	114,3	916



Ēdienkarte

07-dec.-22

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa Rasolņiks	*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
Īdens 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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / !

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	29,3	27,5	104,4	831



Ēdienkarte

08-dec.-22

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Ceturtdiena	3	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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / !

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	27,7	27,7	130,7	910



Ēdienkarte

09-dec.-22

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Piekdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Lauku zupa	*A01	270 gr. (+/- 10%)	4,6	10,8	22,1	208
Slinkie kāpostu tīteņi	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,6	10,9	18,1	215
Vārīti kartupeli		100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Skābais krējums	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,8	9,0	0,8	91
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,7	6,6	6,9	101
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	23,1	83
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 :			20,4	38,0	107,5	897

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / !

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	20,4	38,0	107,5	897