



# Ēdienkarte

No 08-janv.-24

Līdz 12-janv.-24

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	7,4	8,7	18,1	196
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	130 gr. (+/- 10%)	8,3	15,1	6,0	209
Vārīti griķi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,8	9,2	109
Upēnu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>32,0</b>	<b>36,0</b>	<b>106,0</b>	<b>926</b>

Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar malto gaļu tomātu mērcē	*A01	300 gr. (+/- 10%)	16,4	19,3	58,7	485
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,5	3,5	6,9	70
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Biezpiena un kakao saldā masa	*A07	70 gr. (+/- 10%)	7,5	11,2	8,6	170
Upēnu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	13,0	54
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>27,6</b>	<b>34,6</b>	<b>114,9</b>	<b>913</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Solanka		250 gr. (+/- 10%)	8,7	9,3	20,6	216
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	14,6	12,4	3,0	184
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
Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,2	6,0	5,0	83
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>33,2</b>	<b>34,2</b>	<b>91,4</b>	<b>835</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

<b>Ceturtdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Maltās galas mērce</b>	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	7,0	15,5	5,1	202	
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210	
<b>Biešu salāti ar krējumu</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,7	6,1	7,8	95	
<b>Ūdens ar citronu</b>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
<b>Auzu pārslu krēms</b>	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3,7	11,4	21,9	205	
<b>Jānogu ķīselis</b>		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,9	48	
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26	
<b>Rudzu maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
<b>Kopā :</b>			<b>21,1</b>	<b>35,8</b>	<b>105,3</b>	<b>839</b>	

<b>Piektdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Svaigu kāpostu borščs</b>		250 gr. (+/- 10%)	2,0	5,1	8,4	94	
<b>Skābais krējums</b>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30	
<b>Plovs ar cūkgaļu</b>	*A01	300 gr. (+/- 10%)	14,8	23,8	43,0	470	
<b>Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku</b>	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,4	4,0	7,8	78	
<b>Jānogu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34	
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26	
<b>Rudzu maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
<b>Ābols</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
<b>Kopā :</b>			<b>21,3</b>	<b>36,4</b>	<b>100,7</b>	<b>836</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	135,2	177,0	518,3	4350

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_