



Ēdienkarte

No 15-janv.-24

Līdz 19-janv.-24

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa Rasolņiks	*A01	250 gr. (+/- 10%)	3,9	1,8	22,3	125
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Gulašs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11,5	23,7	7,9	312
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Kāpostu, burkānu un kāļu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,7	3,0	5,9	60
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
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
Kopā :			25,7	35,5	105,8	847

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas un dārzeņu sautējums		270 gr. (+/- 10%)	13,0	22,9	21,0	368
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,9	5,4	13,1	126
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	44,6	190
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
Kopā :			26,6	38,0	106,8	878

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa		250 gr. (+/- 10%)	5,8	5,0	12,9	137
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Zivju pirkstiņi	*A01,A03,A04	75 gr. (+/- 10%)	13,6	8,9	16,1	202
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Sīpolu mērce	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	1,3	8,3	6,0	105
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	100
Upēņu 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
Kopā :			31,1	34,8	106,1	905

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Boloņas mērce	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	10,0	18,5	5,1	245
Vārīti rīsi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	6,0	6,3	92
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Vanīlas krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	2,8	11,1	6,6	138
Zemeņu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,2	45
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
Kopā :			21,6	36,8	90,4	816

Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	5,7	2,0	18,5	117
Vistas filejas karbonāde	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	16,5	15,5	9,2	248
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44
Balto redīsu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,8	8,0	2,9	89
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
Skolas ābols		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
Kopā :			31,9	28,0	109,1	843

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	136,9	173,0	518,2	4288

Sastādīja _____

Apstiprinu _____