



Ēdienkarte

No **12-febr.-24**
Līdz **16-febr.-24**

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas - nūdelu zupa	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	5,2	4,3	13,3	126
Gulašs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9,7	20,0	6,7	264
Vārīti rīsi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182
Burkānu salāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1,0	3,2	5,6	59
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			28,5	32,7	98,0	848

Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās gaļas un dārzeņu sautējums		240 gr. (+/- 10%)	11,6	20,4	18,7	328
Skābais krējums	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,4	4,5	0,4	45
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	3,0	4,2	7,3	82
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	5,5	3,1	40,6	173
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 :			22,6	32,5	94,6	762

Tresdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2,2	3,7	8,0	81
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Teftelis	*A01	80 gr. (+/- 10%)	8,4	12,8	22,8	251
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	5,4	49
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,1	5,2	6,9	80
Jānogu 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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			25,4	30,0	110,3	817

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Bolonas mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	8,5	15,7	4,3	207	
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175	
Balto redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0,7	6,4	2,3	71	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Putukrējums ar rīsiem	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	1,3	6,2	14,9	121	
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	14,8	51	
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 :			18,0	31,8	83,2	705	

Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs ar pupiņām	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,8	4,7	13,6	122	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172	
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183	
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1,5	2,4	5,1	49	
Kāpostu, burkānu un kāļu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,4	2,4	4,7	48	
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	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
Kopā :			28,5	33,2	89,9	805	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	123,0	160,3	475,9	3938

Sastādīja _____

Apstiprinu _____