



Ēdienkarte

No **13-maijs-24**Līdz **17-maijs-24**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas - nūdelu zupa	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	3,9	3,2	10,0	94
Gulašs	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	8,0	16,4	5,4	216
Vārīti rīsi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Kāpostu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1,1	2,2	3,4	39
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 :			24,8	26,7	90,4	706

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās gaļas un dārzeņu sautējums		210 gr. (+/- 10%)	10,1	17,8	16,3	287
Skābais krējums	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,4	4,5	0,4	45
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	2,3	3,1	5,5	62
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5,0	2,8	36,6	157
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 :			19,9	28,6	86,4	684

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,0	61
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Teftelis	*A01	80 gr. (+/- 10%)	7,9	13,4	9,4	203
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,1	1,9	4,3	39
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,7	3,8	4,1	58
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 :			23,1	28,1	79,9	705

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Bolonas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,7	14,3	3,9	188
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,8	4,5	4,3	62
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Putukrējums ar rīsiem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,2	5,3	12,8	104
Jānogu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	15,5	42
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 :			16,1	27,0	77,1	617

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borščs ar pupiņām	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3,6	3,5	10,2	92
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	4,6	10,4	0,0	115
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,2	2,0	4,2	40
Kāpostu, burkānu un kāļu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,0	1,8	3,6	36
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 piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			23,6	25,5	80,8	662

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	107,5	135,9	414,6	3374

Sastādīja _____

Apstiprinu _____