



# Ēdienkarte

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

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	2	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
Kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,5	2,9	4,5	52
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
<b>Kopā :</b>			<b>29,0</b>	<b>32,3</b>	<b>103,6</b>	<b>832</b>

Otrdiena	2	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	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60
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
<b>Kopā :</b>			<b>22,7</b>	<b>34,0</b>	<b>94,7</b>	<b>777</b>

Tresdiena	2	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%)	7,9	13,4	9,4	203
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
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,0	5,1	5,4	78
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
<b>Kopā :</b>			<b>24,8</b>	<b>30,7</b>	<b>88,8</b>	<b>775</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Bolonas mērce</b>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9,2	17,1	4,7	226	
<b>Vārīti makaroni</b>	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175	
<b>Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu</b>		80 gr. (+/- 10%)	1,0	6,0	5,7	83	
<b>Ūdens ar citronu</b>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
<b>Putukrējums ar rīsiem</b>	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	1,3	6,2	14,9	121	
<b>Jānogu ķīselis</b>		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,7	45	
<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>			19,0	32,8	88,9	729	

Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Borščs ar pupiņām</b>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,8	4,7	13,6	122	
<b>Skābais krējums</b>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
<b>Cīsiņi "Bērnu"</b>	*A03,A07,A09,A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172	
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183	
<b>Baltā piena mērce ar sīpoliem</b>	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1,5	2,4	5,1	49	
<b>Kāpostu, burkānu un kāļu salāti ar krējumu</b>	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	1,5	3,0	30	
<b>Ogu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36	
<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>Skolas piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
<b>Kopā :</b>			28,0	32,3	89,7	780	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	123,5	162,0	465,6	3894

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_