



# Ēdienkarte

No **03-sept.-24**Līdz **06-sept.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās gaļas veltnītis ar zaļumiem *A01,A03,A07,A11		70 gr. (+/- 10%)	10,7	19,5	6,0	259
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
Biešu salāti ar krējumu *A07		100 gr. (+/- 10%)	1,7	6,1	7,8	95
Ogu uzpūtenis ar pienu *A01,A07		220 gr. (+/- 10%)	5,5	3,1	40,6	173
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
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>25,9</b>	<b>31,0</b>	<b>118,6</b>	<b>860</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas zupa		250 gr. (+/- 10%)	5,8	5,0	12,9	137
Cūkgaļas plov ar tomātu mērci *A01		270 gr. (+/- 10%)	14,3	19,2	49,4	447
Svaigu tomātu un gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	2,4	2,5	36
Kefirs *A07		200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
Baltmaize *A01,A07,A11		10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize *A01		40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>31,2</b>	<b>34,7</b>	<b>91,6</b>	<b>884</b>

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cīsiņi "Bērnu" *A03,A07,A09,A10		75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172
Vārīti makaroni *A01,A07		190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Piena - tomātu mērce *A01,A07		60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,8	6,5	59
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm *A03,A07,A10		100 gr. (+/- 10%)	1,5	3,5	6,9	70
Biezpiena un kakao saldā masa *A07		60 gr. (+/- 10%)	6,4	9,6	7,4	146
Jāņogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,9	48
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
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>24,7</b>	<b>35,5</b>	<b>105,9</b>	<b>837</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Meksikāņu zupa</b>	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,6	5,1	17,1	151	
<b>Skābais krējums</b>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
<b>Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu</b>	*A07	300 gr. (+/- 10%)	12,2	17,9	26,7	338	
<b>Skābais krējums</b>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60	
<b>Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu</b>		100 gr. (+/- 10%)	5,3	6,2	15,8	145	
<b>Upēņu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43	
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26	
<b>Rudzu maize</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103	
<b>Kopā :</b>			<b>28,5</b>	<b>37,4</b>	<b>91,7</b>	<b>882</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	110,3	138,6	407,8	3463

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_