



# Ēdienkarte

No **23-sept.-24**Līdz **27-sept.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	4,5	5,2	10,9	118
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	8,3	12,6	5,4	181
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,0	2,5	4,8	49
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
<b>Kopā :</b>			<b>23,0</b>	<b>24,2</b>	<b>79,7</b>	<b>656</b>

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas šņicele	*A01,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,8	15,3	9,9	228
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Baltā piena mērce ar burkāniem	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,2	2,0	4,1	40
Biešu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	4,5	5,7	69
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Biezpiena saldā masa	*A07	40 gr. (+/- 10%)	4,0	6,1	3,9	89
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
<b>Kopā :</b>			<b>20,5</b>	<b>28,5</b>	<b>91,9</b>	<b>694</b>

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borščs ar svaigiem kāpostiem		150 gr. (+/- 10%)	1,8	2,4	8,3	66
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Škelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	200 gr. (+/- 10%)	20,6	19,5	49,9	458
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,6	3,7	6,4	72
Upēnu 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
<b>Kopā :</b>			<b>27,6</b>	<b>27,7</b>	<b>88,1</b>	<b>731</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	14,6	12,4	3,0	184
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30
Kāpostu salāti ar papriku, burkānu un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,3	3,5	60
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Vanīļas krēms	*A07	30 gr. (+/- 10%)	1,7	6,7	3,9	83
Ogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,8	41
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>25,4</b>	<b>80,1</b>	<b>658</b>

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa Rasoļņiks	*A01	150 gr. (+/- 10%)	2,3	1,1	13,4	75
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Makaroni ar malto gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13,6	10,3	57,6	381
Svaigu tomātu un gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0,9	2,5	1,7	34
Kefīrs	*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	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>25,7</b>	<b>23,2</b>	<b>91,2</b>	<b>716</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	121,5	129,0	431,0	3455

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_