



Ēdienkarte

No 16-sept.-24

Līdz 20-sept.-24

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,6	5,1	17,1	151
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	8,8	18,8	6,2	247
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,2	5,4	3,0	67
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Kopā :			26,5	35,0	104,3	852

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	7,0	15,5	5,1	202
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	5,3	6,2	15,8	145
Dundagas krēms	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3,4	6,3	17,5	140
Jānogu ķīselis		160 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	19,1	51
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
Kopā :			22,5	28,4	117,6	826

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Lauku zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	4,2	10,0	20,5	192
Plovs ar vistas gaļu un burkāniem	*A01	270 gr. (+/- 10%)	16,3	12,2	65,1	442
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	1,9	50
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Kopā :			25,5	27,0	120,7	850

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās galas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,6	19,5	5,8	258
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44
Kāpostu, burkānu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	5,8	72
Biezais piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,6	3,1	28,8	161
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	14,8	51
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
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 :			27,3	31,7	111,8	876

Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeļu zupa		250 gr. (+/- 10%)	10,1	8,4	30,4	255
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	130 gr. (+/- 10%)	8,3	15,1	6,0	209
Vārīti griķi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Tomātu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	3,1	53
Upenu 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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Kopā :			32,9	30,9	120,4	950

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	134,6		152,9		574,8		4353

Sastādīja _____

Apstiprinu _____