



Ēdienkarte

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

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	7,4	8,7	18,1	196
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	12,0	18,1	7,9	261
Vārīti griķi		190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	1,6	3,9	7,6	77
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 :			34,7	35,7	116,0	977

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas šnicele	*A01,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,8	15,3	9,9	228
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Baltā piena mērce ar burkāniem	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,0	57
Biešu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,5	7,1	9,0	108
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Biezpiena saldā masa	*A07	60 gr. (+/- 10%)	5,9	9,2	5,9	134
Jānogu ķīselis		160 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	19,1	51
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 :			24,8	35,0	111,4	848

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs ar svaigiem kāpostiem		250 gr. (+/- 10%)	3,0	4,1	13,9	110
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Škelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	240 gr. (+/- 10%)	24,7	24,3	59,4	555
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	4,1	5,8	10,0	113
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Kopā :			35,7	36,4	115,1	965

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		3	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		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	
Kāpostu salāti ar papriku, burkānu un eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,7	6,8	5,6	94	
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70	
Vanīļas krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	2,8	11,1	6,6	138	
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	14,8	51	
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 :			28,2	33,0	98,0	815	

Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zupa Rasoļņiks	*A01	250 gr. (+/- 10%)	3,9	1,8	22,3	125	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Makaroni ar malto gaļu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	16,4	12,3	69,1	457	
Svaigu tomātu un gurķu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,4	4,0	2,6	53	
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103	
Kopā :			31,8	27,5	120,9	913	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	155,2	167,7	561,4	4517

Sastādīja _____

Apstiprinu _____