



# Ēdienkarte

No **16-sept.-24**Līdz **20-sept.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5,3	4,1	13,7	121
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	7,4	15,9	5,3	209
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,0	4,3	2,4	54
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
<b>Kopā :</b>			<b>22,6</b>	<b>29,4</b>	<b>93,1</b>	<b>737</b>

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6,5	14,3	4,7	186
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	4,2	4,9	12,6	116
Dundagas krēms	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3,0	5,5	15,3	122
Jānogu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,7	45
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>19,8</b>	<b>25,2</b>	<b>105,0</b>	<b>737</b>

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Lauku zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	3,4	8,0	16,4	154
Plovs ar vistas gaļu un burkāniem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15,1	11,3	60,3	410
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,0	3,3	1,5	40
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
<b>Kopā :</b>			<b>23,2</b>	<b>23,3</b>	<b>111,4</b>	<b>769</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	2	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	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37
Kāpostu, burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,5	3,4	4,6	58
Biezais piena ķīselis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4,0	2,7	24,9	140
Ogu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	12,8	45
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
<b>Kopā :</b>			<b>25,2</b>	<b>29,8</b>	<b>99,1</b>	<b>798</b>

Piektdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeļu zupa		200 gr. (+/- 10%)	8,1	6,7	24,3	204
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	7,0	12,7	5,1	177
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0,8	3,0	2,5	42
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
<b>Kopā :</b>			<b>27,9</b>	<b>25,7</b>	<b>105,0</b>	<b>815</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	118,7	133,4	513,6	3856

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_