



Ēdienkarte

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

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	5,9	6,9	14,5	157
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	10,2	15,3	6,6	221
Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,3	3,2	6,2	63
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 :			29,6	30,0	102,0	842

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas šnicele	*A01,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,8	15,3	9,9	228
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Baltā piena mērce ar burkāniem	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1,4	2,4	5,0	49
Biešu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,2	5,8	7,4	88
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Biezpiena saldā masa	*A07	50 gr. (+/- 10%)	4,9	7,7	4,9	112
Jānogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,9	48
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 :			22,6	31,8	102,3	772

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borščs ar svaigiem kāpostiem		200 gr. (+/- 10%)	2,4	3,3	11,1	88
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Škelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	230 gr. (+/- 10%)	23,5	24,2	56,4	538
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	3,4	4,7	8,2	93
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 :			33,2	34,5	107,5	906

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	2	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		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37
Kāpostu salāti ar papriku, burkānu un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,4	5,6	4,6	77
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Vanīlas krēms	*A07	40 gr. (+/- 10%)	2,3	8,9	5,2	110
Ogu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	12,8	45
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 :			26,4	29,2	88,6	735

Piektdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zupa Rasoļņiks	*A01	200 gr. (+/- 10%)	3,1	1,4	17,8	100
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Makaroni ar malto gaļu	*A01	280 gr. (+/- 10%)	15,5	12,2	63,4	430
Svaigu tomātu un gurķu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,1	3,2	2,1	43
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 :			29,9	26,3	110,3	852

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	141,8		151,8		510,6		4107

Sastādīja _____

Apstiprinu _____