



Ēdienkarte

No **07-okt.-24**Līdz **11-okt.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas - rīsu zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	11,8	101
Bolonas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,7	14,3	3,9	188
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,0	2,1	4,9	46
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			25,1	26,4	81,6	687

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas kotlete ar papriku un burkānu	*A01,A03,A07,A11	80 gr. (+/- 10%)	8,9	16,3	3,4	219
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,0	4,5	6,0	70
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Ogu ķīselis ar putukrējumu	*A07	140 gr. (+/- 10%)	0,6	5,7	15,1	106
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 :			17,6	29,0	83,1	691

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera sakņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2,4	4,0	8,7	100
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	10,1	14,9	22,2	282
Marinēts gurķis		70 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	2,7	17
Upēņu 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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			21,7	23,6	65,9	616

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vāriti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	70 gr. (+/- 10%)	3,4	3,8	9,1	88
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,1	6,5	10,4	109
Upenu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,7	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
Kopā :			24,5	25,1	92,7	726

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu		150 gr. (+/- 10%)	4,6	6,5	7,7	117
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	6,1	13,0	4,3	171
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Kāpostu,burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,1	2,9	3,9	49
Jānoģu komposts		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	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			24,8	28,7	83,7	699

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	113,8	132,8	407,0	3420

Sastādīja _____

Apstiprinu _____