



Ēdienkarte

No **30-sept.-24**Līdz **04-okt.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Harčo zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,8	5,4	14,4	127
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem	*A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	12,1	9,2	6,6	163
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Kāpostu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,3	2,5	3,9	45
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	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			23,0	18,1	87,5	595

Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cīsiņi "Bērnu"	*A03, A07, A09, A10	50 gr. (+/- 10%)	4,6	10,4	0,0	115
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Sīpolu mērce	*A01, A07	45 gr. (+/- 10%)	0,8	5,4	3,9	68
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku	*A03, A07, A10	70 gr. (+/- 10%)	1,0	2,8	5,5	55
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Upēņu uzpūtenis ar pienu	*A01, A07	180 gr. (+/- 10%)	4,6	2,7	28,7	158
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 :			18,6	23,6	98,3	698

Tresdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Solanka	*A03, A07, A09, A10	150 gr. (+/- 10%)	5,2	5,6	11,8	128
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cepta zivs siera mīklā	*A01, A03, A04, A07	70 gr. (+/- 10%)	14,6	10,2	5,3	169
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01, A07	45 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	3,0	31
Balto redīsu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,6	4,2	2,0	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	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			27,1	23,4	70,8	619

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās galas mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	4,9	10,7	3,5	140	
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,2	4,3	5,4	66	
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36	
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,1	7,1	9,4	108	
Ogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,8	41	
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 :			19,7	29,0	95,4	707	

Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,0	61	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01,A03,A07	110 gr. (+/- 10%)	8,9	14,7	12,4	234	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112	
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	2,7	4,1	6,4	76	
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 :			25,0	27,7	81,0	715	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	113,4	121,9	433,0	3335

Sastādīja _____

Apstiprinu _____