



# Ēdienkarte

No **07-okt.-24**Līdz **11-okt.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - rīsu zupa		250 gr. (+/- 10%)	6,5	5,1	19,7	168
Bolonas mērce	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	10,8	20,0	5,5	264
Vāriņi makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,5	3,3	7,7	72
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Baltmaize	*A01,A07,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>29,4</b>	<b>32,9</b>	<b>110,8</b>	<b>903</b>

Otrdiena	3	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
Vāriņi kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,6	7,1	9,5	110
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Ogu ķīselis ar putukrējumu	*A07	170 gr. (+/- 10%)	0,9	9,4	19,2	156
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>20,2</b>	<b>36,3</b>	<b>101,3</b>	<b>841</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Siera sakņu zupa	*A07	250 gr. (+/- 10%)	4,0	6,6	14,5	167
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	310 gr. (+/- 10%)	12,6	18,5	27,6	350
Marinēts gurķis		110 gr. (+/- 10%)	1,1	0,2	4,2	27
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
Baltmaize	*A01,A07,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>28,3</b>	<b>30,3</b>	<b>92,0</b>	<b>838</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vāriti rīsi		190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	110 gr. (+/- 10%)	5,4	5,9	14,4	138
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	3,2	9,8	15,6	163
Upenu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	12,2	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
<b>Kopā :</b>			<b>29,7</b>	<b>31,4</b>	<b>123,1</b>	<b>928</b>

Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	7,6	10,8	12,8	194
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	8,8	18,8	6,2	247
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Kāpostu,burkānu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,7	4,6	6,1	77
Jānoģu komposts		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
Baltmaize	*A01,A07,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>29,0</b>	<b>37,6</b>	<b>107,6</b>	<b>918</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	136,5	168,4	534,7	4429

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_