



# Ēdienkarte

No **14-okt.-24**Līdz **18-okt.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,6	5,1	17,1	151
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9,7	20,0	6,7	264
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	4,3	6,4	10,1	120
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>30,5</b>	<b>37,2</b>	<b>106,8</b>	<b>924</b>

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas - šampinjonu mērce	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,4	13,8	6,2	184
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	2,2	5,5	5,4	83
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Dundagas krēms	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3,4	6,3	17,5	140
Upenu ķīselis		160 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	13,9	58
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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>25,5</b>	<b>30,3</b>	<b>116,0</b>	<b>862</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	12,3	5,1	30,8	238
Plovs ar cūkgaļu		270 gr. (+/- 10%)	13,3	21,4	38,7	423
Biešu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,9	6,7	8,6	104
Jāņogu 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>31,3</b>	<b>33,9</b>	<b>116,3</b>	<b>929</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās galas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,9	17,9	5,1	237
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44
Burkānu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,4	4,0	7,6	79
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Kakao biežais ķīselis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	5,1	4,2	24,1	157
Piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,5	3,0	6,8	72
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>30,9</b>	<b>33,8</b>	<b>115,8</b>	<b>913</b>

Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	5,7	2,0	18,5	117
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	8,3	25,7	3,0	291
Vārīti griķi		190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,3	5,9	3,3	74
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>28,6</b>	<b>36,9</b>	<b>95,9</b>	<b>873</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	146,7	172,2	550,7	4501

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_