



Ēdienkarte

No **30-sept.-24**Līdz **04-okt.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Harčo zupa		250 gr. (+/- 10%)	6,3	9,0	24,0	212
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem	*A01, A07	140 gr. (+/- 10%)	17,0	12,9	9,2	228
Vārīti rīsi		190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
Kāpostu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	2,0	4,0	6,2	71
Jānogu kompots		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
Kopā :			34,8	27,5	130,4	917

Otrdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cīsiņi "Bērnu"	*A03, A07, A09, A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Sīpolu mērce	*A01, A07	65 gr. (+/- 10%)	1,2	7,7	5,6	98
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku	*A03, A07, A10	110 gr. (+/- 10%)	1,6	4,4	8,6	86
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Upēņu uzpūtenis ar pienu	*A01, A07	220 gr. (+/- 10%)	5,6	3,3	35,7	195
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	34,0	120,3	908

Tresdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Solanka	*A03, A07, A09, A10	250 gr. (+/- 10%)	8,7	9,3	19,7	213
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		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01, A07	65 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,3	45
Balto redīsu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	0,9	6,6	3,2	78
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
Kopā :			34,8	30,5	103,5	866

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās galas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6,5	14,3	4,7	186	
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,9	6,7	8,6	104	
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36	
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,5	9,5	12,6	144	
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	14,8	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	
Piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,5	3,0	6,8	72	
Kopā :			22,8	37,5	116,0	880	

Piektdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	2,8	4,6	10,1	101	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01,A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	9,3	16,0	14,4	257	
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154	
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	4,3	6,4	10,1	120	
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	
Kopā :			25,5	29,6	104,0	846	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	142,2	159,0	574,3	4417

Sastādīja _____

Apstiprinu _____