



Ēdienkarte

No **07-okt.-24**Līdz **11-okt.-24**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas - rīsu zupa		200 gr. (+/- 10%)	5,2	4,1	15,8	134
Bolonas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9,2	17,1	4,7	226
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,3	2,7	6,3	59
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			30,5	31,6	102,3	856

Otrdiena	2	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		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,3	5,8	7,7	90
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Ogu ķīselis ar putukrējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	0,7	7,5	17,6	133
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 :			18,9	32,6	92,7	768

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera sakņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,2	5,3	11,6	133
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	280 gr. (+/- 10%)	11,4	16,7	24,9	316
Marinēts gurķis		90 gr. (+/- 10%)	0,9	0,2	3,4	22
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			25,3	26,9	80,5	740

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	2	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	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	90 gr. (+/- 10%)	4,4	4,9	11,8	113
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,6	8,2	13,0	136
Upenu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	10,4	44
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 :			26,3	28,1	100,4	793

Piektdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	6,1	8,7	10,3	155
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	7,4	15,9	5,3	209
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Kāpostu,burkānu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,4	3,8	5,0	63
Jāņogu 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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			30,2	35,1	101,8	869

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	131,2	154,4	477,7	4026

Sastādīja _____

Apstiprinu _____