



Ēdienkarte

No **14-okt.-24**Līdz **18-okt.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5,3	4,1	13,7	121
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	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	3,5	5,3	8,3	98
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
Kopā :			27,5	34,5	95,2	839

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas - šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,5	11,8	5,3	157
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,8	4,5	4,4	68
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Dundagas krēms	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3,0	5,5	15,3	122
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			23,1	26,5	105,7	775

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9,8	4,1	24,7	190
Plovs ar cūkgaļu		240 gr. (+/- 10%)	11,8	19,0	34,4	376
Biešu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,5	5,5	7,0	85
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			33,0	33,3	113,3	911

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	2	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	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37
Burkānu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,1	3,2	6,2	64
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Kakao biežais ķīselis	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,3	3,5	20,1	131
Piens	*A07	125 gr. (+/- 10%)	3,8	2,5	5,6	60
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 :			27,9	31,3	103,5	825

Piektdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,5	1,6	14,8	93
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	7,0	21,7	2,5	246
Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	2,7	61
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			30,4	35,1	92,3	846

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	141,9	160,7	510,1	4198

Sastādīja _____

Apstiprinu _____