



Ēdienkarte

No **04-nov.-24**
Līdz **08-nov.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Pirmdiena | 17 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Harčo zupa | | 250 gr. (+/- 10%) | 6,3 | 9,0 | 24,0 | 212 |
| Vistas gaļas - dārzeņu mērce | *A01,A07 | 130 gr. (+/- 10%) | 11,1 | 19,6 | 2,8 | 266 |
| 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 | 10 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 0,2 | 5,1 | 26 |
| Rudzu maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2,7 | 0,3 | 16,7 | 103 |
| Kopā : | | | 28,1 | 33,9 | 119,0 | 929 |

| Otrdiena | 16 | 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 ķiplokū | *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 | 16 | 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 |
| Zivs šnicele | *A01,A03,A04,A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 14,3 | 9,5 | 7,4 | 171 |
| Vārīti kartupeļi | | 220 gr. (+/- 10%) | 4,4 | 0,0 | 32,6 | 154 |
| Klasiskā brūnā mērce | *A01,A07 | 60 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 1,9 | 4,1 | 44 |
| Balto redīsu salāti ar krējumu | *A07 | 110 gr. (+/- 10%) | 1,3 | 5,9 | 3,3 | 74 |
| 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 |
| Kopā : | | | 34,1 | 29,0 | 98,8 | 844 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

| Ceturtdiena | 16 | 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 |
| Jānogu ķīselis | | 150 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 0,1 | 17,9 | 48 |
| 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 : | | | 22,7 | 37,5 | 119,1 | 877 |

| Piektdiena | 17 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Pupiņu zupa | *A01 | 250 gr. (+/- 10%) | 5,7 | 2,0 | 18,5 | 117 |
| Slinkie kāpostu tīteņi | | 310 gr. (+/- 10%) | 11,8 | 16,8 | 28,0 | 334 |
| Skābais krējums | *A07 | 25 gr. (+/- 10%) | 0,6 | 7,5 | 0,6 | 76 |
| Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar ellu | | 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 |
| Kopā : | | | 26,2 | 33,5 | 90,4 | 812 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

| | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 135,6 | 167,8 | 547,7 | 4369 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____