



Ēdienkarte

No **11-nov.-24**Līdz **15-nov.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa		250 gr. (+/- 10%)	5,8	5,0	12,9	137
Bolonas mērce	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	10,0	18,5	5,1	245
Vāriti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,7	6,9	4,9	91
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 :			27,3	34,6	100,7	844

Otrdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas kotlete ar ķimenēm	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,3	17,2	2,6	219
Vāriti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,7	6,6	6,9	101
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	4,7	3,1	22,6	129
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
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			24,7	29,9	111,7	847

Tresdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivju zupa	*A04	250 gr. (+/- 10%)	7,4	7,3	15,6	163
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	12,2	17,9	26,7	338
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,6	7,1	9,5	110
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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			30,9	37,1	92,4	880

Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	7,6	10,8	12,8	194
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	8,1	17,4	5,8	228
Vāriti griķi		190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,1	5,1	4,9	73
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 :			30,4	36,8	105,9	922

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas filejas karbonāde siera panējumā	*A01,A03,A07	75 gr. (+/- 10%)	14,7	11,5	7,3	196
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,4	1,8	4,0	42
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	4,1	5,8	10,0	113
Jogurta krēms	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,8	8,0	10,6	126
Jānogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,9	48
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
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
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			32,1	29,9	129,2	899

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	145,5	168,4	539,8	4393

Sastādīja _____

Apstiprinu _____