



Ēdienkarte

No **19-nov.-24**Līdz **22-nov.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,6	5,1	17,1	151
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10,6	21,9	7,3	288
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,2	5,4	3,0	67
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 :			28,3	38,0	100,2	896

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	7,5	16,7	5,5	217
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	5,8	6,8	17,3	159
Dundagas krēms	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3,4	6,3	17,5	140
Jānogu ķīselis		160 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	19,1	51
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
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 :			24,3	30,4	123,3	870

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Lauku zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	4,2	10,0	20,5	192
Risoto ar dārzeņiem un cūkgaļu		300 gr. (+/- 10%)	15,3	21,4	42,8	450
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,8	4,7	9,0	88
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 :			25,1	36,8	110,6	894

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena	3	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	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44
Burkānu - kāļu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,3	7,7	7,6	111
Biezais piena ķīselis	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,6	3,1	23,4	140
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	14,8	51
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
Kopā :			26,0	33,6	123,1	908

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	103,8	138,9	457,2	3567

Sastādīja _____

Apstiprinu _____