



Ēdienkarte

No **02-dec.-24**Līdz **06-dec.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Harčo zupa		250 gr. (+/- 10%)	6,3	9,0	24,0	212
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem	*A01, A07	130 gr. (+/- 10%)	15,8	12,0	8,5	212
Vārīti rīsi		190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,1	5,1	4,9	73
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
Kopā :			31,6	27,3	107,1	844
Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīta sardele	*A07, A10	120 gr. (+/- 10%)	11,5	14,6	3,4	191
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Klasiskā brūnā mērce	*A01, A07	65 gr. (+/- 10%)	1,6	2,1	4,5	48
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03, A07, A10	110 gr. (+/- 10%)	1,6	3,9	7,6	77
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Upēņu uzpūtenis ar pienu	*A01, A07	240 gr. (+/- 10%)	6,1	3,6	39,2	213
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 :			31,4	27,2	133,4	938
Tresdiena	3	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
Cepta zivs siera mīklā	*A01, A03, A04, A07	70 gr. (+/- 10%)	14,6	10,2	5,3	169
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01, A07	65 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,1	57
Kāpostu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	2,0	4,0	6,2	71
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 :			35,3	28,6	103,1	845

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	270 gr. (+/- 10%)	15,4	13,0	59,2	422	
Biešu salāti ar marinētiem gurkiem un krējū	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,8	6,7	7,4	100	
Sulas dzēriens mix (ābols, upene, ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36	
Rudzu maizes krēms	*A01, A07	50 gr. (+/- 10%)	1,8	11,9	15,7	180	
Zemeņu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,2	45	
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 :			21,3	32,1	122,6	861	

Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	2,8	4,6	10,1	101	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01, A03, A07	130 gr. (+/- 10%)	9,3	16,0	14,4	257	
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	
Upenu 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 :			26,3	29,7	106,1	859	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	146,0	144,9	572,3	4347

Sastādīja _____

Apstiprinu _____