



Ēdienkarte

No **16-dec.-24**Līdz **20-dec.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	16	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	110 gr. (+/- 10%)	9,7	20,0	6,7	264
Vārīti makaroni	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	5,7	3,3	37,5	197
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	5,8	6,8	17,3	159
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 :			31,8	37,4	111,9	953

Otrdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas - šampinjonu mērce	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,4	13,8	6,2	184
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	2,2	5,5	5,4	83
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Dundagas krēms	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3,4	6,3	17,5	140
Upenu ķīselis		160 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	13,9	58
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	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			25,5	30,3	116,0	862

Tresdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	12,3	5,1	30,8	238
Plovs ar cūkgaļu		270 gr. (+/- 10%)	13,3	21,4	38,7	423
Biešu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,9	6,7	8,6	104
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
Kopā :			31,3	33,9	116,3	929

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Viltotais zaķis pildīts ar sieru	*A01,A03,A07,A11	75 gr. (+/- 10%)	10,7	18,7	5,9	251
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
Sautēti kāposti		120 gr. (+/- 10%)	2,2	2,2	9,9	71
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Ābolu - auzu pārslu krēms	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	3,2	9,8	17,3	171
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 :			24,3	33,1	94,5	816

Piektdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	5,7	2,0	18,5	117
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	8,3	25,7	3,0	291
Vārīti 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
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 :			28,6	36,3	107,2	914

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	141,5		171,0		545,8		4474

Sastādīja _____

Apstiprinu _____