



# Ēdienkarte

No **25-nov.-24**  
Līdz **29-nov.-24**

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	7,4	8,7	18,1	196
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	130 gr. (+/- 10%)	8,3	15,1	6,0	209
Vārīti griķi		190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	2,2	5,5	5,4	83
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
<b>Kopā :</b>			<b>31,5</b>	<b>34,4</b>	<b>110,4</b>	<b>936</b>

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas šnicele	*A01,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,8	15,3	9,9	228
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Piena mērcē	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53
Biešu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,5	7,1	9,0	108
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Biezpiena saldā masa	*A07	60 gr. (+/- 10%)	5,9	9,2	5,9	134
Jānogu ķīselis		160 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	19,1	51
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
<b>Kopā :</b>			<b>24,7</b>	<b>35,1</b>	<b>110,6</b>	<b>843</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs ar svaigiem kāpostiem		250 gr. (+/- 10%)	3,0	4,1	13,9	110
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Škelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	250 gr. (+/- 10%)	25,8	24,4	62,4	572
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	4,1	5,8	10,0	113
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
<b>Kopā :</b>			<b>36,8</b>	<b>36,4</b>	<b>124,7</b>	<b>974</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	13,0	10,3	4,4	164
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
Burkānu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,4	4,0	7,6	79
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Kakao krems	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,5	13,2	5,9	148
Upenu - ābolu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	12,3	51
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
<b>Kopā :</b>			<b>30,8</b>	<b>34,0</b>	<b>107,4</b>	<b>885</b>

Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa Rasolņiks	*A01	250 gr. (+/- 10%)	3,9	1,8	22,3	125
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Mērce ar cīsiņiem	*A01,A03,A07,A09,A10	140 gr. (+/- 10%)	9,6	22,9	8,7	287
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar kr	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,6	3,5	5,5	63
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
<b>Kopā :</b>			<b>24,9</b>	<b>33,9</b>	<b>109,4</b>	<b>864</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	148,7	173,7	562,5	4502

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_