



# Ēdienkarte

No **06-janv.-25**Līdz **10-janv.-25**

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
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	1,6	3,9	7,6	77
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
<b>Kopā :</b>			<b>31,0</b>	<b>32,6</b>	<b>119,2</b>	<b>922</b>

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas šņicele	*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
Baltā piena mērce ar burkāniem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	2,6	5,5	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 ar marmelādi	*A07	65 gr. (+/- 10%)	6,1	9,4	8,3	145
Jāņogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,9	48
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>24,8</b>	<b>35,0</b>	<b>112,2</b>	<b>851</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs ar skābiem kāpostiem		250 gr. (+/- 10%)	2,8	4,1	12,6	105
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu	*A01,A07	290 gr. (+/- 10%)	11,4	24,8	51,5	475
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	4,1	5,8	10,0	113
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
<b>Kopā :</b>			<b>22,2</b>	<b>36,9</b>	<b>105,9</b>	<b>880</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
Balto redīsu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	0,9	6,6	3,2	78
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
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	14,8	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>30,4</b>	<b>36,7</b>	<b>105,5</b>	<b>884</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
Makaroni ar malto gaļu tomātu mērcē	*A01	300 gr. (+/- 10%)	16,4	19,3	58,7	485
Kāpostu salāti ar papriku un krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	2,0	5,0	4,9	76
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>26,1</b>	<b>28,4</b>	<b>119,2</b>	<b>866</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	134,5	169,6	562,0	4404

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_