



Ēdienkarte

No 13-janv.-25

Līdz 17-janv.-25

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 - dārzeņu mērce	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11,1	19,6	2,8	266
Vārīti rīsi		190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
Kāpostu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	2,0	4,0	6,2	71
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 :			28,1	33,9	119,0	929

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Sīpolu mērce	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,2	7,7	5,6	98
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiplokū	*A03,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	1,6	4,4	8,6	86
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Upēņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	5,6	3,3	35,7	195
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 :			24,5	34,0	120,3	908

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
Zivs šnicele	*A01,A03,A04,A07	70 gr. (+/- 10%)	14,3	9,5	7,4	171
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 krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,3	5,9	3,3	74
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
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			34,5	29,0	110,1	895

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās galas mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	5,9	13,1	4,3	171	
Vāriņi makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,9	6,7	8,6	104	
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36	
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,5	9,5	12,6	144	
Jānogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,6	47	
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 :			23,7	37,3	120,7	884	

Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	5,7	2,0	18,5	117	
Slinkie kāpostu tīteņi		300 gr. (+/- 10%)	11,5	16,3	27,1	323	
Skābais krējums	*A07	25 gr. (+/- 10%)	0,6	7,5	0,6	76	
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	4,3	6,4	10,1	120	
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	
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
Kopā :			31,8	36,9	98,5	897	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	142,5	171,1	568,6	4512

Sastādīja _____

Apstiprinu _____