



Ēdienkarte

No **10-febr.-25**
Līdz **14-febr.-25**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Harčo zupa		150 gr.(+/- 10%)	3,8	5,4	14,4	127
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem	*A07	90 gr.(+/- 10%)	10,9	8,3	5,9	146
Vārīti rīsi		130 gr.(+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		70 gr.(+/- 10%)	0,7	3,2	3,1	47
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	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Skolas piens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Skolas ābols		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			27,3	21,8	90,0	694

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Vārīta sardele	*A07,A10	100 gr.(+/- 10%)	9,6	12,2	2,9	159
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr.(+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēmveida mērci	*A02,A07,A10	70 gr.(+/- 10%)	1,0	2,5	4,8	49
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr.(+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Upēņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	180 gr.(+/- 10%)	4,6	2,7	28,7	158
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
Skolas ābols		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			24,2	20,9	110,7	749

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Soļanka	*A03,A07,A09,A10	150 gr.(+/- 10%)	5,2	5,6	11,8	128
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		160 gr.(+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	1,2	2,0	4,2	40
Kāpostu salāti ar eļļu		70 gr.(+/- 10%)	1,3	2,5	3,9	45
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	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			28,0	22,3	73,9	623

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Makaroni ar malto gaļu	*A01	210 gr.(+/- 10%)	12,2	10,9	44,8	332
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un krējū	*A07	70 gr.(+/- 10%)	1,1	4,3	4,7	64
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	30 gr.(+/- 10%)	1,1	7,1	9,4	108
Zemeņu ķīselis		120 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	8,9	36
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
Skolas piens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			22,8	26,8	106,0	750

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	150 gr.(+/- 10%)	1,7	2,8	6,0	61
Skābais krējums	*A07	5 gr.(+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01,A03,A07	110 gr.(+/- 10%)	8,9	14,7	12,4	234
Vārīti kartupeļi		160 gr.(+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		70 gr.(+/- 10%)	3,7	4,3	11,0	101
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	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Skolas piens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			26,0	28,0	85,6	740

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Kartē	128,4	119,8	466,2	3557

Sastādīja _____

Apstiprinu _____