



Ēdienkarte

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

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Harčo zupa		200 gr.(+/- 10%)	5,0	7,2	19,2	170
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem	*A07	110 gr.(+/- 10%)	13,4	10,2	7,2	179
Vārīti rīsi		160 gr.(+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		90 gr.(+/- 10%)	0,9	4,1	4,0	60
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	40 gr.(+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
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 :			33,4	26,6	112,8	868

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Vārīta sardele	*A07,A10	100 gr.(+/- 10%)	9,6	12,2	2,9	159
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr.(+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	55 gr.(+/- 10%)	1,3	1,8	3,8	41
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēmveida mērci	*A02,A07,A10	90 gr.(+/- 10%)	1,3	3,2	6,2	63
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
Skolas ābols		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			26,7	23,0	125,2	839

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Soļanka	*A03,A07,A09,A10	200 gr.(+/- 10%)	7,0	7,5	15,7	170
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		190 gr.(+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	55 gr.(+/- 10%)	1,5	2,4	5,1	49
Kāpostu salāti ar eļļu		90 gr.(+/- 10%)	1,7	3,3	5,1	58
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 :			32,4	25,5	92,7	760

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Makaroni ar malto gaļu	*A01	240 gr.(+/- 10%)	13,8	12,0	52,0	377
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un krējū	*A07	90 gr.(+/- 10%)	1,4	5,5	6,0	82
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
Zemeņu ķīselis		130 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	9,7	39
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 :			25,0	31,5	118,4	852

Piektdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	200 gr.(+/- 10%)	2,2	3,7	8,0	81
Skābais krējums	*A07	5 gr.(+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01,A03,A07	120 gr.(+/- 10%)	9,1	15,4	13,4	245
Vārīti kartupeļi		190 gr.(+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		90 gr.(+/- 10%)	4,8	5,5	14,2	130
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
Skolas piens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			29,8	30,9	104,5	873

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Kartē	147,3	137,5	553,6	4192

Sastādīja _____

Apstiprinu _____