



Ēdienkarte

No 28-04-2025
Līdz 30-04-2025

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,6	5,1	17,1	151
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9,7	20,0	6,7	264
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
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

Kopā : 30,5 37,2 106,8 924

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas - šampinjonu mērce	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	6,4	13,8	6,2	184
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	2,2	5,5	5,4	83
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Dundagas krēms	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3,4	6,3	17,5	140
Upēņu ķīselis		160 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	13,9	58
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 : 25,5 30,3 116,0 862

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Šķelto zirņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	12,3	5,1	30,8	238
Plovcs ar cūkgaļu		270 gr. (+/- 10%)	13,3	21,4	38,7	423
Biešu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,9	6,7	8,6	104
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

Kopā : 31,3 33,9 116,3 929

Sastādīja _____

Apstiprinu _____