



Ēdienkarte

No **28-04-2025**
Līdz **30-04-2025**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5,3	4,1	13,7	121
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	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	3,5	5,3	8,3	98
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 : 27,5 34,5 95,2 839

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās gaļas - šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,5	11,8	5,3	157
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,8	4,5	4,4	68
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Dundagas krēms	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3,0	5,5	15,3	122
Upēņu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	12,2	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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96

Kopā : 23,1 26,5 105,7 775

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Šķelto zirņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9,8	4,1	24,7	190
Plovcs ar cūkgaļu		240 gr. (+/- 10%)	11,8	19,0	34,4	376
Biešu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,5	5,5	7,0	85
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96

Kopā : 33,0 33,3 113,3 911

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*Sastādīja*_____

*Apstiprinu*_____