



Ēdienkarte

No **10-nov.-25**
Līdz **14-nov.-25**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Meksikāņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4,0	3,0	10,2	91	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Maltās gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5,5	11,9	4,7	160	
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142	
Biešu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	4,5	5,7	69	
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	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	27,9	86,8	684	

Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	4,6	10,4	0,0	115	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112	
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,1	1,9	4,3	39	
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	70 gr. (+/- 10%)	3,4	3,8	9,1	88	
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36	
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	4,5	2,5	32,6	141	
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 :			19,4	19,0	110,1	660	

Tresdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka	*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	
Zivs kotlete	*A01,A04,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	11,9	14,4	3,1	193	
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	
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krē	*A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	5,1	73	
Upeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43	
Kliju maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
Kopā :			26,1	29,0	76,2	703	

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)		11,8	8,8	22,1	225
Marinēts gurķis		70 gr. (+/- 10%)		0,7	0,1	2,7	17
Kefīrs	*A07	200 gr. (+/- 10%)		6,6	7,4	5,0	134
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)		1,3	8,3	10,4	123
Jānogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)		0,2	0,1	18,1	54
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 :		23,0	25,2	83,0	682

Piektdiena 1		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)		3,4	1,2	11,1	70
Slinkie kāpostu tīteņi		250 gr. (+/- 10%)		9,6	11,6	22,8	252
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)		0,5	6,0	0,5	60
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)		1,3	4,3	5,9	68
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)		0,3	0,2	11,4	36
Kliju maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)		1,6	0,2	10,0	49
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 :		24,0	27,6	79,0	683

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	115,7	128,7	435,0	3412

Sastādīja _____

Apstiprinu _____