



Ēdienkarte

No **24-nov.-25**
Līdz **28-nov.-25**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa	*A01		200 gr. (+/- 10%)	9,8	4,1	24,7	190
Sautēta cūkgaļa sīpolu - burkānu mērcē	*A01,A07		110 gr. (+/- 10%)	8,8	13,5	6,3	196
Vāriti makaroni	*A01,A07		160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10		90 gr. (+/- 10%)	1,4	6,3	6,5	94
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		40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Skolas piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :				34,9	31,5	118,1	915
Otrdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Panēta zivs fileja	*A01,A03,A04		60 gr. (+/- 10%)	15,0	7,3	8,6	158
Vāriti kartupeļi			190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Brūnā mērcē ar burkāniem	*A01,A07		55 gr. (+/- 10%)	1,3	1,6	3,6	38
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar eļļu			90 gr. (+/- 10%)	1,3	9,1	3,5	104
Sulas dzēriens (apelsīns)			200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Biezpiena un kakao saldā masa	*A07		45 gr. (+/- 10%)	4,9	6,4	4,5	98
Jānogu ķīselis			150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	18,7	52
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 ābols			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :				31,2	25,2	118,1	834
Tresdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Vistas gaļas - dārzeņu mērcē	*A01,A07		110 gr. (+/- 10%)	9,4	16,6	2,4	225
Kartupeļu biezenis	*A07		200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un krējum	*A07		90 gr. (+/- 10%)	1,4	5,5	7,1	123
Upenu 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
Skolas piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :				27,8	34,0	88,8	865

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	13,1	11,7	5,5	183	
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	6,4	1,1	51,8	246	
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44	
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	4,8	5,5	14,2	130	
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Dundagas krēms	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,7	3,1	10,3	76	
Upēņu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	12,6	52	
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 :			30,0	24,4	123,5	861	

Piektdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas zupa ar kausēto sieru	*A01,A07,A09	200 gr. (+/- 10%)	8,0	7,6	10,6	155	
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	9,4	19,9	42,9	388	
Kāpostu un redīsu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,5	4,3	4,1	64	
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	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 :			27,2	36,3	95,6	817	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	151,1	151,4	544,2	4291

Sastādīja _____

Apstiprinu _____