



Ēdienkarte

No **08-dec.-25**
Līdz **12-dec.-25**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Harčo zupa		250 gr. (+/- 10%)	6,3	9,0	24,0	212
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	8,8	20,9	6,2	266
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Kāpostu,burkānu un baltā redīsa salāti ar kr	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,6	3,5	5,5	63
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Kopā :			26,2	37,5	112,7	915

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	7,5	16,7	5,5	217
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	4,3	11,5	10,1	167
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Putukrējums ar rīsiem	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,5	7,1	17,0	138
Ogu ķīselis		135 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	13,9	48
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
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			21,3	36,0	121,7	924

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Lauku zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	4,2	10,0	20,5	192
Plov ar vistas gaļu		270 gr. (+/- 10%)	14,6	14,3	38,7	380
Biešu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,8	4,7	9,0	87
Kefīrs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
Kliju maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Kopā :			31,6	37,0	99,8	946

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,9	19,9	5,1	255	
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210	
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44	
Kāpostu salāti ar papriku un krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	2,0	5,0	4,9	76	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Biežais piena ķīselis	*A07	135 gr. (+/- 10%)	4,2	2,8	21,0	126	
Ogu mērce		50 gr. (+/- 10%)	0,4	0,2	16,4	48	
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	
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
Kopā :			26,8	32,6	115,5	890	

Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa		250 gr. (+/- 10%)	10,1	8,4	30,4	255	
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6,9	18,7	2,6	220	
Vārīti griķi		140 gr. (+/- 10%)	5,9	1,0	48,4	229	
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,4	7,0	7,5	107	
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 :			28,0	35,9	122,1	976	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	133,9	179,1	571,9	4651

Sastādīja _____

Apstiprinu _____