



Ēdienkarte

No **15-dec.-25**
Līdz **18-dec.-25**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		13	Svars				Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	5,9	6,9	14,5	157				
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15				
Makaroni ar malto gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13,6	10,3	57,6	381				
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,4	5,6	4,0	75				
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	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 :			30,2	28,8	119,1	859				

Otrdiena		12	Svars				Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas šnicele	*A01,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,7	14,1	9,9	216				
Vārīti kartupelī		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133				
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44				
Biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzi	*A03,A07,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,2	4,4	7,8	76				
Biezpiena saldā masa	*A07	50 gr. (+/- 10%)	4,5	7,0	5,0	104				
Upēņu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	12,6	52				
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1				
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 :			28,8	32,5	95,2	823				

Tresdiena		13	Svars				Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	4,1	6,5	10,0	123				
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15				
Šķelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	230 gr. (+/- 10%)	23,5	24,2	56,4	538				
Svaiga gurķa šķēlītes		90 gr. (+/- 10%)	0,9	0,2	1,6	11				
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 ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51				
Kopā :			31,5	32,9	109,4	850				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	13,1	11,7	5,5	183	
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183	
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37	
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	3,4	4,7	8,2	93	
Biezpiena saldā masa ar marmelādi	*A07	50 gr. (+/- 10%)	4,7	7,2	6,4	112	
Ogu mērce		60 gr. (+/- 10%)	0,5	0,3	19,7	58	
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	
Kopā :			30,6	28,0	106,2	779	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	121,1	122,2	429,9	3311

Sastādīja _____

Apstiprinu _____