



Ēdienkarte

No **19-janv.-26**
Līdz **23-janv.-26**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		21	Svars					Uzturvērtības porcijā			
								Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa	*A01		250 gr. (+/- 10%)	12,3	5,1	30,8	238				
Sautēta cūkgaļa sīpolu - burkānu mērcē	*A01,A07		130 gr. (+/- 10%)	10,4	15,9	7,4	232				
Vārīti makaroni	*A01,A07		190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208				
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10		110 gr. (+/- 10%)	1,8	7,7	8,0	115				
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)			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 :	32,7	32,7	114,9	906				

Otrdiena		21	Svars					Uzturvērtības porcijā			
								Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Panēta zivs fileja	*A01,A03,A04		60 gr. (+/- 10%)	15,0	7,3	8,6	158				
Vārīti kartupeli			220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154				
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07		65 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,3	45				
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar eļļu			110 gr. (+/- 10%)	1,6	11,1	4,3	127				
Sulas dzēriens (apelsīns)			200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70				
Biezpiena un kakao saldā masa	*A07		55 gr. (+/- 10%)	6,0	7,8	5,5	120				
Jānogu ķīselis			150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	18,4	50				
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 :	32,1	28,8	116,4	854				

Tresdiena		21	Svars					Uzturvērtības porcijā			
								Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa	*A01		250 gr. (+/- 10%)	2,8	4,6	10,1	101				
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15				
Vistas gaļas - dārzeņu mērce	*A01,A07		120 gr. (+/- 10%)	10,2	18,1	2,6	245				
Kartupeļu biezenis	*A07		230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210				
Biešu salāti ar zaļajiem zirņiem un krējumu	*A07		110 gr. (+/- 10%)	1,7	6,7	8,7	150				
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				
Piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96				
			Kopā :	30,4	38,0	97,7	960				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 21		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		170 gr. (+/- 10%)	7,2	1,2	58,7	278	
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53	
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	5,8	6,8	17,3	159	
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Dundagas krēms	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,1	3,9	12,8	95	
Upēņu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	13,5	56	
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 :			32,6	27,0	137,9	954	

Piektdiena 21		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas zupa ar kausēto sieru	*A01,A07,A09	250 gr. (+/- 10%)	10,1	9,5	13,2	194	
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu	*A01,A07	260 gr. (+/- 10%)	9,9	18,0	47,8	393	
Kāpostu un redīsu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,8	5,3	5,0	78	
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36	
Kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,1	5,0	24	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
Kopā :			30,3	37,3	99,8	873	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	158,0	163,8	566,7	4547

Sastādīja _____

Apstiprinu _____