



Ēdienkarte

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

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	20	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 mērce	*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
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 :			33,3	31,3	108,9	865

Otrdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Panēta zivs fileja	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	15,0	7,3	8,6	158
Vāriti kartupeli		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Brūnā mērce 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		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,2	47
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 :			29,9	25,1	108,3	777

Tresdiena	20	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 mērce	*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 zirņiem 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		20	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		20	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		
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		
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96		
Kopā :			27,4	36,3	91,3	815		

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	148,4	151,0	520,8	4183

Sastādīja _____

Apstiprinu _____