



Ēdienkarte

No **26-janv.-26**
Līdz **30-janv.-26**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - rīsu zupa			150 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	11,8	101
Bolonas mērce	*A01,A07		90 gr. (+/- 10%)	6,9	12,8	3,5	170
Vārīti makaroni	*A01,A07		130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Kāpostu,burkānu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	3,9	67
Upēņu 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 :				25,3	27,8	83,5	718
Otrdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11		70 gr. (+/- 10%)	9,3	17,1	2,5	218
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena mērce	*A01,A07		40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu	*A07		70 gr. (+/- 10%)	0,9	2,9	3,0	44
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)			200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Ogu ķīselis ar putukrējumu	*A07		150 gr. (+/- 10%)	0,6	6,1	16,6	116
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 :				17,6	28,6	89,5	691
Tresdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera sakņu zupa	*A07		150 gr. (+/- 10%)	2,4	4,0	8,7	100
Sautējums "Mājas gaumē" ar sardeli	*A07,A10		220 gr. (+/- 10%)	9,3	14,3	23,6	268
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu			70 gr. (+/- 10%)	0,9	5,3	5,0	73
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		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Skolas piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :				21,0	28,1	71,1	650

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepts vistas šķiņķītis			70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi			130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Piena - tomātu mērce		*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,1	1,9	4,3	39
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju		*A07	70 gr. (+/- 10%)	3,4	3,8	9,1	88
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)			200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Auzu pārslu krēms		*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,6	4,9	9,3	88
Jānogu ķīselis			120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	14,7	40
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
			Kopā :	25,0	24,0	104,1	741

Piektdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa			150 gr. (+/- 10%)	2,2	2,6	10,9	80
Skābais krējums		*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs			90 gr. (+/- 10%)	7,7	15,3	5,2	203
Kartupeļu biezenis		*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Burkānu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	0,9	3,2	4,8	57
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 piens		*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
			Kopā :	24,0	28,9	88,8	718

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	112,9	137,4	437,1	3519

Sastādīja _____

Apstiprinu _____