



Ēdienkarte

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

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		22	Svars					Uzturvērtības porcijā			
								Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - rīsu zupa			250 gr. (+/- 10%)	6,5	5,1	19,7	168				
Boloņas mērce			*A01,A07130 gr. (+/- 10%)	10,0	18,5	5,1	245				
Vārīti makaroni			*A01,A07190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208				
Kāpostu,burkānu salāti ar eļļu			110 gr. (+/- 10%)	1,7	7,7	6,1	105				
Upeņu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43				
Kliju maize			*A0120 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49				
Rudzu maize			*A0120 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52				
			Kopā :	27,6	35,5	98,7	869				

Otrdiena		22	Svars					Uzturvērtības porcijā			
								Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete			*A01,A03,A07,A1170 gr. (+/- 10%)	9,3	17,1	2,5	218				
Vārīti kartupeli			220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154				
Piena mērce			*A01,A0760 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53				
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu			*A07110 gr. (+/- 10%)	1,4	4,6	4,7	69				
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)			200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36				
Ogu ķīselis ar putukrējumu			*A07180 gr. (+/- 10%)	0,8	9,2	20,6	160				
Baltmaize			*A01,A07,A1110 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26				
Rudzu maize			*A0120 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52				
Ābols			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51				
			Kopā :	20,1	34,2	105,9	820				

Tresdiena		22	Svars					Uzturvērtības porcijā			
								Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera sakņu zupa			*A07250 gr. (+/- 10%)	4,0	6,6	14,5	167				
Sautējums "Mājas gaumē" ar sardeli			*A07,A10280 gr. (+/- 10%)	11,9	18,2	30,0	341				
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu			110 gr. (+/- 10%)	1,4	8,3	7,8	114				
Ogu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36				
Baltmaize			*A01,A07,A1110 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26				
Rudzu maize			*A0140 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103				
Piens			*A07200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96				
			Kopā :	27,0	37,8	94,5	883				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi		190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,8	6,5	59
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	110 gr. (+/- 10%)	5,4	5,9	14,4	138
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	2,4	7,4	14,0	132
Jānogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	18,4	50
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 :	29,9	29,8	134,9	933

Piektdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa		250 gr. (+/- 10%)	3,7	4,4	18,1	133
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs		130 gr. (+/- 10%)	11,1	22,1	7,5	294
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Burkānu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,4	5,1	7,6	89
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
		Kopā :	25,0	35,9	102,3	853

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	129,6	173,2	536,4	4358

Sastādīja _____

Apstiprinu _____