



Ēdienkarte

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

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - rīsu zupa			200 gr. (+/- 10%)	5,2	4,1	15,8	134
Boloņas mērce	*A01,A07		110 gr. (+/- 10%)	8,5	15,7	4,3	207
Vārīti makaroni	*A01,A07		160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Kāpostu,burkānu salāti ar eļļu			90 gr. (+/- 10%)	1,4	6,3	5,0	86
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 :				29,5	33,7	95,6	842

Otrdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11		70 gr. (+/- 10%)	9,3	17,1	2,5	218
Vārīti kartupeli			190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Piena mērce	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu	*A07		90 gr. (+/- 10%)	1,1	3,8	3,8	57
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)			200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Ogu ķīselis ar putukrējumu	*A07		170 gr. (+/- 10%)	0,7	7,7	19,1	140
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 :				18,8	31,4	98,2	757

Tresdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera sakņu zupa	*A07		200 gr. (+/- 10%)	3,2	5,3	11,6	133
Sautējums "Mājas gaumē" ar sardeli	*A07,A10		260 gr. (+/- 10%)	11,0	16,9	27,8	316
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu			90 gr. (+/- 10%)	1,1	6,8	6,4	93
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 :				23,8	33,5	79,7	753

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	5,4	49
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	90 gr. (+/- 10%)	4,4	4,9	11,8	113
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,1	6,5	12,4	117
Jānogu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,2	47
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 :	27,6	27,3	120,9	846

Piektdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa		200 gr. (+/- 10%)	3,0	3,5	14,5	107
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs		110 gr. (+/- 10%)	9,4	18,7	6,3	249
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Burkānu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,1	4,1	6,2	73
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 :	27,5	34,4	100,0	834

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	127,1	160,2	494,5	4032

Sastādīja _____

Apstiprinu _____