



Ēdienkarte

No **16-febr.-26**
Līdz **20-febr.-26**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,6	5,1	17,1	151
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Maltās gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	7,2	15,5	6,0	207
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Biešu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,5	7,1	9,0	108
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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			29,8	37,2	110,8	897
Otrdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
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
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	5,5	3,1	40,6	173
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 :			26,0	27,9	123,0	811
Tresdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Soļanka	*A03,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	8,7	9,3	19,7	213
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivs kotlete	*A01,A04,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	11,9	14,4	3,1	193
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,1	57
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krē	*A03,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	1,8	7,7	8,0	115
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
Kopā :			31,9	36,4	97,7	890

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 19		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu		310 gr. (+/- 10%)		14,6	11,0	27,4	279
Marinēts gurķis		110 gr. (+/- 10%)		1,1	0,2	4,2	27
Kefīrs 2%		200 gr. (+/- 10%)		6,0	4,0	9,0	96
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)		1,8	11,9	14,8	176
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	40 gr. (+/- 10%)		2,7	0,3	16,7	103
Ābols		100 gr. (+/- 10%)		0,4	0,0	11,3	51
Kopā :				27,6	27,7	107,0	809

Piektdiena 19		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)		5,7	2,0	18,5	117
Slinkie kāpostu tīteņi		310 gr. (+/- 10%)		11,9	14,4	28,2	312
Skābais krējums	*A07	30 gr. (+/- 10%)		0,8	9,0	0,8	91
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)		2,0	6,7	9,2	108
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)		0,3	0,2	11,4	36
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 :				29,5	36,7	95,4	859

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	144,9	165,8	533,9	4267

Sastādīja _____

Apstiprinu _____