



Ēdienkarte

No **23-febr.-26**
Līdz **27-febr.-26**

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		17	Svars					Uzturvērtības porcijā				
								Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Vistas zupa			150 gr. (+/- 10%)	3,5	3,0	7,7	82					
Skābais krējums			*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15				
Makaroni ar malto gaļu tomātu mērcē			*A01	250 gr. (+/- 10%)	13,5	14,1	47,9	380				
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu				70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,4	3,1	58				
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 :					26,6	27,5	97,8	744				

Otrdiena		17	Svars					Uzturvērtības porcijā				
								Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Risoto ar dārzeņiem un vistas gaļu				240 gr. (+/- 10%)	14,8	12,8	34,5	322				
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu				70 gr. (+/- 10%)	3,7	4,3	11,0	101				
Kakao krems			*A07	35 gr. (+/- 10%)	1,1	6,9	4,4	84				
Upenu ķīselis				130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,7	49				
Ūdens ar citronu			*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1				
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 :					21,9	24,6	75,2	635				

Tresdiena		17	Svars					Uzturvērtības porcijā				
								Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Borščs ar skābiem kāpostiem				150 gr. (+/- 10%)	1,7	2,4	7,6	63				
Skābais krējums			*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15				
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem			*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5,7	12,1	4,2	160				
Kartupeļu biezenis			*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155				
Burkānu salāti ar sēkliņām un krējumu			*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,6	4,2	4,9	70				
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 :					22,1	26,6	79,6	672				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 17		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	9,7	15,1	13,5	246	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112	
Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,0	7,1	6,0	94	
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	3,4	2,3	16,6	94	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
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	
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
Kopā :			20,8	24,9	89,6	698	

Piektdiena 23		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa	*A04	150 gr. (+/- 10%)	4,4	4,4	9,4	98	
Plovs ar vistas gaļu		240 gr. (+/- 10%)	13,0	12,7	34,4	338	
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	3,1	47	
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
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 :			27,1	24,8	74,2	679	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	118.5	128.3	416.4	3428

Sastādīja _____

Apstiprinu _____