



Ēdienkarte

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

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa		250 gr. (+/- 10%)	5,8	5,0	12,9	137
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Makaroni ar malto gaļu tomātu mērcē	*A01	310 gr. (+/- 10%)	16,7	17,4	59,4	472
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,7	6,9	4,9	91
Jāņogu 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 :			32,8	35,4	116,2	923

Otrdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Risoto ar dārzeņiem un vistas gaļu		300 gr. (+/- 10%)	18,5	16,0	43,1	402
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	5,8	6,8	17,3	159
Kakao krems	*A07	55 gr. (+/- 10%)	1,7	10,9	7,0	132
Upēņu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	13,5	56
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 :			28,4	34,2	94,5	829

Tresdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borščs ar skābiem kāpostiem		250 gr. (+/- 10%)	2,8	4,1	12,6	105
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	8,0	16,9	5,9	223
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Burkānu salāti ar sēkliņām un krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	2,5	6,7	7,8	109
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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			28,1	36,1	99,3	873

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01,A03,A07		140 gr. (+/- 10%)	10,1	16,4	15,5	268
Vārīti kartupeļi			220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu			110 gr. (+/- 10%)	1,6	11,1	9,5	147
Ogu ķīselis ar pienu	*A07		300 gr. (+/- 10%)	4,7	3,1	22,6	129
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 :				24,2	31,0	109,9	851

Piektdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa	*A04		250 gr. (+/- 10%)	7,4	7,3	15,6	163
Plovs ar vistas gaļu			300 gr. (+/- 10%)	16,2	15,9	43,0	423
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu			110 gr. (+/- 10%)	1,1	5,1	4,9	73
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 :				33,7	32,7	90,8	856

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	147.2	169.4	510.7	4331

Sastādīja _____

Apstiprinu _____