



Ēdienkarte

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

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa		200 gr. (+/- 10%)	4,7	4,0	10,3	109
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Makaroni ar malto gaļu tomātu mērcē	*A01	280 gr. (+/- 10%)	15,1	15,7	53,6	426
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,4	5,6	4,0	75
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			29,7	31,4	107,0	833

Otrdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Risoto ar dārzeņiem un vistas gaļu		270 gr. (+/- 10%)	16,6	14,4	38,8	362
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	4,8	5,5	14,2	130
Kakao krems	*A07	45 gr. (+/- 10%)	1,4	8,9	5,7	108
Upēņu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	12,6	52
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 :			25,2	29,4	84,9	732

Tresdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borščs ar skābiem kāpostiem		200 gr. (+/- 10%)	2,2	3,3	10,1	84
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6,8	14,5	5,1	191
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Burkānu salāti ar sēkliņām un krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	2,1	5,4	6,3	89
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 :			25,1	31,3	89,4	773

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01,A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	9,9	15,7	14,5	257	
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133	
Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,3	9,1	7,7	120	
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	260 gr. (+/- 10%)	4,1	2,7	19,6	112	
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 :			22,5	27,9	99,8	775	

Piektdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa	*A04	200 gr. (+/- 10%)	5,9	5,9	12,5	131	
Plovs ar vistas gaļu		270 gr. (+/- 10%)	14,6	14,3	38,7	380	
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	0,9	4,1	4,0	60	
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 :			30,4	28,7	82,5	767	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	132.8	148.8	463.6	3879

Sastādīja _____

Apstiprinu _____