



Ēdienkarte

No **02-marts-26**Līdz **06-marts-26**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		20	Svars					Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Harčo zupa			250 gr. (+/- 10%)	6,3	9,0	24,0	212				
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs			*A01,A07120 gr. (+/- 10%)	8,1	19,3	5,8	245				
Vārīti griķi			170 gr. (+/- 10%)	7,2	1,2	58,7	278				
Kāpostu,burkānu un baltā redīsa salāti ar krēmveida mērci			*A07110 gr. (+/- 10%)	1,6	3,5	5,5	63				
Īdens ar citronu			*A12200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1				
Baltmaize			*A01,A07,A1110 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26				
Rudzu maize			*A0120 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52				
Piens			*A07200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96				
Kopā :				31,4	37,4	116,6	974				

Otrdiena		21	Svars					Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu			250 gr. (+/- 10%)	5,2	8,1	12,5	154				
Skābais krējums			*A075 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15				
Maltās gaļas mērce ar sīpoliem un burkāniem			*A01,A07130 gr. (+/- 10%)	7,0	15,5	5,1	202				
Vārīti kartupeli			220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154				
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu			110 gr. (+/- 10%)	4,3	11,5	10,1	167				
Jānogu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34				
Baltmaize			*A01,A07,A1110 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26				
Rudzu maize			*A0120 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52				
Ābols			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51				
Kopā :				23,8	37,0	101,6	855				

Tresdiena		21	Svars					Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Lauku zupa			*A01250 gr. (+/- 10%)	4,2	10,0	20,5	192				
Plovs ar vistas gaļu			290 gr. (+/- 10%)	15,7	15,4	41,5	409				
Biešu salāti ar krējumu			*A07110 gr. (+/- 10%)	1,8	4,7	9,0	87				
Kefīrs 2%			*A07200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96				
Klijū maize			*A0120 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49				
Rudzu maize			*A0120 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52				
Kopā :				30,7	34,5	98,3	884				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	5,7	2,0	18,5	117
Maltās gaļas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,9	19,9	5,1	255
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44
Kāpostu salāti ar papriku un krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	2,0	5,0	4,9	76
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
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 :			27,7	31,9	95,0	823

Piektdiena 21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6,9	17,9	2,6	213
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,4	7,0	7,5	107
Dundagas krēms	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,5	4,4	14,7	109
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	14,4	50
Īdens 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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			25,1	37,4	101,4	860

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	138,7	178,3	512,8	4396

Sastādīja _____

Apstiprinu _____