



Ēdienkarte

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

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		19	Svars					Uzturvērtības porcijā				
								Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Harčo zupa			200 gr. (+/- 10%)	5,0	7,2	19,2	170					
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs			*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	7,4	17,7	5,3	225				
Vārīti griķi				160 gr. (+/- 10%)	6,8	1,1	55,3	262				
Kāpostu,burkānu un baltā redīsa salāti ar krēmveida mērci			*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,3	2,9	4,5	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				
Skolas piens			*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96				
Kopā :					28,7	33,3	106,8	883				

Otrdiena		20	Svars					Uzturvērtības porcijā				
								Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Biešu zupa ar gaļu				200 gr. (+/- 10%)	4,1	6,5	10,0	123				
Skābais krējums			*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15				
Maltās gaļas mērce ar sīpoliem un burkāniem			*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6,5	14,3	4,7	186				
Vārīti kartupeli				190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133				
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu				90 gr. (+/- 10%)	3,5	9,4	8,3	137				
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				
Ābols				100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51				
Kopā :					20,8	32,2	92,4	757				

Tresdiena		20	Svars					Uzturvērtības porcijā				
								Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Lauku zupa			*A01	200 gr. (+/- 10%)	3,4	8,0	16,4	154				
Plovs ar vistas gaļu				260 gr. (+/- 10%)	14,0	13,8	37,2	366				
Biešu salāti ar krējumu			*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,5	3,9	7,4	71				
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 :					27,9	30,1	88,3	788				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,5	1,6	14,8	93	
Maltās gaļas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,9	19,9	5,1	255	
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183	
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37	
Kāpostu salāti ar papriku un krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,6	4,1	4,0	62	
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 :			25,2	29,9	84,6	751	

Piektdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgāļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	6,3	16,4	2,4	195	
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175	
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,1	5,8	6,1	87	
Dundagas krēms	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,5	4,4	14,7	109	
Ogu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	13,4	46	
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	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
Kopā :			23,3	34,1	92,6	787	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	125,9	159,6	464,8	3966

Sastādīja _____

Apstiprinu _____