



# Ēdienkarte

No 15-maijs-23

Līdz 19-maijs-23

## Neiba SIA Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                                |                | 13 | Svars             |      |      |      | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |  |  |  |
|------------------------------------------|----------------|----|-------------------|------|------|------|-------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Svaigu kāpostu zupa                      |                |    | 150 gr. (+/- 10%) | 2,2  | 2,6  | 10,9 | 80                                                          |  |  |  |
| Skābais krējums                          | *A07           |    | 5 gr. (+/- 10%)   | 0,1  | 1,5  | 0,1  | 15                                                          |  |  |  |
| Sautēta cūkgaļa mērcē (pilngraudu milti) | *A01, A07      |    | 80 gr. (+/- 10%)  | 7,5  | 14,0 | 3,2  | 183                                                         |  |  |  |
| Vārīti griķi                             | *A01           |    | 120 gr. (+/- 10%) | 6,2  | 1,8  | 31,1 | 165                                                         |  |  |  |
| Burkānu salāti ar sēkliņām un majonēzi   | *A03, A07, A10 |    | 60 gr. (+/- 10%)  | 1,2  | 4,5  | 4,5  | 67                                                          |  |  |  |
| Īdens ar citronu                         | *A12           |    | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0  | 0,0  | 0,2  | 1                                                           |  |  |  |
| Pilngraudu kliju maize                   | *A01           |    | 10 gr. (+/- 10%)  | 1,1  | 0,4  | 4,2  | 26                                                          |  |  |  |
| Rudzu maize                              | *A01           |    | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,4  | 0,2  | 8,3  | 52                                                          |  |  |  |
| Kefīrs                                   | *A07           |    | 200 gr. (+/- 10%) | 6,6  | 7,4  | 5,0  | 134                                                         |  |  |  |
| Kopā :                                   |                |    | 26,3              | 32,4 | 67,4 | 722  |                                                             |  |  |  |

| Otrdiena                                     |                | 13 | Svars             |      |       |      | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |  |  |  |
|----------------------------------------------|----------------|----|-------------------|------|-------|------|-------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Pilngraudu rīsi ar dārzeņiem un gaļu         | *A01, A07      |    | 210 gr. (+/- 10%) | 9,2  | 17,3  | 24,7 | 306                                                         |  |  |  |
| Biešu salāti ar zaļajiem zirņiem un majonēzi | *A03, A07, A10 |    | 60 gr. (+/- 10%)  | 0,6  | 3,9   | 5,2  | 88                                                          |  |  |  |
| Dzērveņu morss                               |                |    | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0  | 0,0   | 14,2 | 56                                                          |  |  |  |
| Jānogu uzpūtenis ar pienu                    | *A01, A07      |    | 160 gr. (+/- 10%) | 4,0  | 2,2   | 45,0 | 139                                                         |  |  |  |
| Pilngraudu kliju maize                       | *A01           |    | 10 gr. (+/- 10%)  | 1,1  | 0,4   | 4,2  | 26                                                          |  |  |  |
| Rudzu maize                                  | *A01           |    | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,4  | 0,2   | 8,3  | 52                                                          |  |  |  |
| Kefīrs                                       | *A07           |    | 200 gr. (+/- 10%) | 6,6  | 7,4   | 5,0  | 134                                                         |  |  |  |
| Kopā :                                       |                |    | 22,9              | 31,2 | 106,7 | 801  |                                                             |  |  |  |

| Trešdiena                    |                | 13 | Svars             |      |      |      | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |  |  |  |
|------------------------------|----------------|----|-------------------|------|------|------|-------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Dārzeņu krēmzupa             | *A07           |    | 150 gr. (+/- 10%) | 2,2  | 11,6 | 8,6  | 151                                                         |  |  |  |
| Zivju pirkstini              | *A01, A03, A04 |    | 50 gr. (+/- 10%)  | 4,9  | 6,3  | 18,2 | 153                                                         |  |  |  |
| Tvaicēti dārzeņi             |                |    | 160 gr. (+/- 10%) | 2,2  | 11,1 | 8,1  | 149                                                         |  |  |  |
| Jauno kāpostu salāti ar eļļu |                |    | 60 gr. (+/- 10%)  | 1,1  | 2,2  | 3,4  | 39                                                          |  |  |  |
| Īdens ar citronu             | *A12           |    | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0  | 0,0  | 0,2  | 1                                                           |  |  |  |
| Pilngraudu kliju maize       | *A01           |    | 10 gr. (+/- 10%)  | 1,1  | 0,4  | 4,2  | 26                                                          |  |  |  |
| Rudzu maize                  | *A01           |    | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,4  | 0,2  | 8,3  | 52                                                          |  |  |  |
| Kefīrs                       | *A07           |    | 200 gr. (+/- 10%) | 6,6  | 7,4  | 5,0  | 134                                                         |  |  |  |
| Kopā :                       |                |    | 19,6              | 39,1 | 55,9 | 703  |                                                             |  |  |  |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

| Ceturtdiena 13                     |      | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|------------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| Dārzeņu sautējums ar gaļu (Spec.). | *A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 8,2                                                         | 12,5 | 15,5 | 224 |
| Krējums                            | *A07 | 10 gr. (+/- 10%)  | 0,3                                                         | 3,0  | 0,3  | 30  |
| Marinēts gurķis                    |      | 60 gr. (+/- 10%)  | 0,6                                                         | 0,1  | 2,3  | 15  |
| Biezpiena saldā masa               | *A07 | 50 gr. (+/- 10%)  | 4,9                                                         | 7,7  | 8,0  | 124 |
| Upēņu mērce                        |      | 30 gr. (+/- 10%)  | 0,3                                                         | 0,2  | 12,0 | 51  |
| Jāņogu kompots                     |      | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3                                                         | 0,1  | 28,2 | 81  |
| Pilngraudu kliju maize             | *A01 | 10 gr. (+/- 10%)  | 1,1                                                         | 0,4  | 4,2  | 26  |
| Rudzu maize                        | *A01 | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,4                                                         | 0,2  | 8,3  | 52  |
| Kefīrs                             | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6,6                                                         | 7,4  | 5,0  | 134 |
| Kopā :                             |      |                   | 23,7                                                        | 31,6 | 83,7 | 736 |

| Piektdiena 13                           |          | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|-----------------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| Pupiņu zupa                             |          | 150 gr. (+/- 10%) | 3,4                                                         | 1,2  | 11,1 | 70  |
| Cūkgaļas kotlete tomātu mērcē (pilngr.) | *A01,A07 | 80 gr. (+/- 10%)  | 6,6                                                         | 15,7 | 2,9  | 193 |
| Kartupeļu - burkānu biezenis            | *A07     | 170 gr. (+/- 10%) | 5,5                                                         | 3,3  | 33,6 | 197 |
| Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu       |          | 60 gr. (+/- 10%)  | 0,9                                                         | 3,9  | 5,2  | 60  |
| Dzērveņu morss                          |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0                                                         | 0,0  | 14,2 | 56  |
| Pilngraudu kliju maize                  | *A01     | 10 gr. (+/- 10%)  | 1,1                                                         | 0,4  | 4,2  | 26  |
| Rudzu maize                             | *A01     | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,4                                                         | 0,2  | 8,3  | 52  |
| Kefīrs                                  | *A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 6,6                                                         | 7,4  | 5,0  | 134 |
| Kopā :                                  |          |                   | 25,5                                                        | 32,1 | 84,5 | 788 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

; / :

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 117,9   | 166,4   | 398,2      | 3750    |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_