



# Ēdienkarte

No **10-febr.-25**  
Līdz **14-febr.-25**

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Harčo zupa		250 gr.(+/- 10%)	6,3	9,0	24,0	212
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem	*A07	130 gr.(+/- 10%)	15,8	12,0	8,5	212
Vārīti rīsi		190 gr.(+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		110 gr.(+/- 10%)	1,1	5,1	4,9	73
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	40 gr.(+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>31,6</b>	<b>27,3</b>	<b>107,1</b>	<b>844</b>
Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīta sardele	*A07,A10	120 gr.(+/- 10%)	11,5	14,6	3,4	191
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr.(+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	65 gr.(+/- 10%)	1,6	2,1	4,5	48
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēmveida mērci	*A02,A07,A10	110 gr.(+/- 10%)	1,6	3,9	7,6	77
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr.(+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Upēņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	240 gr.(+/- 10%)	6,1	3,6	39,2	213
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr.(+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	40 gr.(+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>31,4</b>	<b>27,2</b>	<b>133,4</b>	<b>938</b>
Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Soļanka	*A03,A07,A09,A10	250 gr.(+/- 10%)	8,7	9,3	19,7	213
Skābais krējums	*A07	5 gr.(+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cepta zivs siera mīklā	*A01,A03,A04,A07	70 gr.(+/- 10%)	14,6	10,2	5,3	169
Vārīti kartupeļi		220 gr.(+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	65 gr.(+/- 10%)	1,7	2,8	6,1	57
Kāpostu salāti ar eļļu		110 gr.(+/- 10%)	2,0	4,0	6,2	71
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	40 gr.(+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>35,3</b>	<b>28,6</b>	<b>103,1</b>	<b>845</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar malto gaļu	*A01	270 gr.(+/- 10%)	15,4	13,0	59,2	422
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un krējū	*A07	110 gr.(+/- 10%)	1,8	6,7	7,4	100
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,8	11,9	15,7	180
Zemeņu ķīselis		150 gr.(+/- 10%)	0,2	0,1	11,2	45
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
<b>Kopā :</b>			<b>21,3</b>	<b>32,1</b>	<b>122,6</b>	<b>861</b>

Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	250 gr.(+/- 10%)	2,8	4,6	10,1	101
Skābais krējums	*A07	5 gr.(+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01,A03,A07	130 gr.(+/- 10%)	9,3	16,0	14,4	257
Vārīti kartupeļi		220 gr.(+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		110 gr.(+/- 10%)	5,8	6,8	17,3	159
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	40 gr.(+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>26,3</b>	<b>29,7</b>	<b>106,1</b>	<b>859</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	146,0	144,9	572,3	4347

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_