



Ēdienkarte

No **03,03,2025**Līdz **07,03,2025**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūfijumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	7,4	8,7	18,1	196
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	130 gr. (+/- 10%)	8,3	15,1	6,0	209
Vārīti griķi		190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A02,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	1,6	3,9	7,6	77
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
Kopā :			31,0	32,6	114,2	924

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas šnicele	*A01,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,8	15,3	9,9	228
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Baltā piena mērce ar burkāniem	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,0	57
Biešu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,5	7,1	9,0	108
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Biezpiena saldā masa	*A07	60 gr. (+/- 10%)	5,9	9,2	5,9	134
Jāņogu ķīselis		160 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	19,1	51
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 :			24,8	35,0	111,4	848

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs ar skābiem kāpostiem		250 gr. (+/- 10%)	2,8	4,1	12,6	105
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu	*A01,A07	290 gr. (+/- 10%)	11,4	24,8	51,5	475
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	4,1	5,8	10,0	113
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Kopā :			22,2	36,8	112,6	871

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	13,0	10,3	4,4	164	
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154	
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44	
Balto redīsu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	0,9	6,6	3,2	78	
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70	
Kakao krems	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,5	13,2	5,9	148	
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	14,8	51	
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 :			30,4	36,7	105,5	884	

Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Zupa Rasolņiks	*A01	250 gr. (+/- 10%)	3,9	1,8	22,3	125	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Makaroni ar malto gaļu tomātu mērcē	*A01	300 gr. (+/- 10%)	16,4	19,3	58,7	485	
Kāpostu salāti ar papriku un krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	2,0	5,0	4,9	76	
Upeņu 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	
Kopā :			26,1	28,4	117,7	873	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Kartē	134,5	169,6	561,3	4400

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Sastādītāja _____

Apstiprinu _____