



Ēdienkarte

No 17.03.2025
Līdz 21.03.2025

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		1	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Siera sakņu zupa	*A07	150 gr.(+/- 10%)	2,4	4,0	8,7	100				
Makaroni ar malto gaļu tomātu mērcē	*A01	240 gr.(+/- 10%)	13,1	15,4	47,0	388				
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		60 gr.(+/- 10%)	0,6	2,8	2,7	40				
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				
Skolas piens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96				
Kopā :			24,5	26,7	97,3	736				

Otrdiena		1	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr.(+/- 10%)	10,5	20,0	2,5	251				
Vārīti kartupeļi		160 gr.(+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112				
Piena mērce	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36				
Biešu salāti ar krējumu	*A07	60 gr.(+/- 10%)	1,0	3,6	4,7	57				
Dzērveņu morss		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56				
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	220 gr.(+/- 10%)	3,4	2,3	16,6	94				
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 :			21,4	28,2	78,5	684				

Tresdiena		1	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	150 gr.(+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70				
Sautēta cūkgaļa mērcē	*A01,A07	90 gr.(+/- 10%)	8,3	15,7	3,9	205				
Vārīti griķi		130 gr.(+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179				
Kāpostu,burkānu salāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	60 gr.(+/- 10%)	1,0	3,4	4,1	53				
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				
Skolas piens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96				
Kopā :			27,9	26,7	91,7	715				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepta zivs siera mīklā	*A01,A03,A04,A07	70 gr.(+/- 10%)	14,6	10,2	5,3	169
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr.(+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30
Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		60 gr.(+/- 10%)	3,2	3,7	9,5	87
Dzērveņu morss		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Dundagas krēms	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	2,1	3,9	10,9	87
Upēņu ķīselis		120 gr.(+/- 10%)	0,2	0,1	10,4	44
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 :			27,8	21,3	95,4	705

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Soļanka	*A03,A07,A09,A10	150 gr.(+/- 10%)	5,2	5,6	12,3	130
Skābais krējums	*A07	5 gr.(+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	240 gr.(+/- 10%)	9,7	14,3	21,3	271
Marinēts gurķis		60 gr.(+/- 10%)	0,6	0,1	2,3	15
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
Skolas piens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			24,1	26,2	68,4	647

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	125,7	129,1	431,2	3487