



Ēdienkarte

No 17.03.2025
Līdz 21.03.2025

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena 3		Svars		Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Siera sakņu zupa	*A07	250 gr.(+/- 10%)	4,0	6,6	14,5	167	
Makaroni ar malto gaļu tomātu mērcē	*A01	300 gr.(+/- 10%)	16,4	19,3	58,7	485	
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100 gr.(+/- 10%)	1,0	4,6	4,5	67	
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	40 gr.(+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103	
Kopā :		25,2	31,2	116,0	881		
Otrdiena 3		Svars		Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr.(+/- 10%)	10,5	20,0	2,5	251	
Vārīti kartupeļi		220 gr.(+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154	
Piena mērce	*A01,A07	60 gr.(+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	100 gr.(+/- 10%)	1,7	6,1	7,8	95	
Dzērveņu morss		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56	
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr.(+/- 10%)	4,7	3,1	22,6	129	
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 :		25,0	32,5	98,3	817		
Tresdiena 3		Svars		Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	250 gr.(+/- 10%)	5,7	2,0	18,5	117	
Sautēta cūkgaļa mērcē	*A01,A07	130 gr.(+/- 10%)	12,0	22,7	5,7	297	
Vārīti griķi		190 gr.(+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261	
Kāpostu,burkānu salāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	100 gr.(+/- 10%)	1,7	5,6	6,8	88	
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	40 gr.(+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103	
Kopā :		33,0	33,8	118,4	926		
Ceturtdiena 3		Svars		Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cepta zivs siera mīklā	*A01,A03,A04,A07	70 gr.(+/- 10%)	14,6	10,2	5,3	169	
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr.(+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210	
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr.(+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44	
Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		100 gr.(+/- 10%)	5,3	6,2	15,8	145	
Dzērveņu morss		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56	
Dundagas krēms	*A01,A07	90 gr.(+/- 10%)	3,8	7,0	19,7	157	
Upēņu ķīselis		160 gr.(+/- 10%)	0,2	0,2	13,9	58	
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 :		33,8	28,2	125,5	917		

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena		3	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Soļanka	*A03,A07,A09,A10	250 gr.(+/- 10%)	8,7	9,3	20,6	216		
Skābais krējums	*A07	5 gr.(+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15		
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	300 gr.(+/- 10%)	12,2	17,9	26,7	338		
Marinēts gurķis		100 gr.(+/- 10%)	1,0	0,2	3,8	25		
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		
Piens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96		
Kopā :			31,8	33,7	91,8	863		

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	148,8	159,4	549,9	4404

Sastādīja _____

Apstiprinu _____