



Ēdienkarte

No 17.03.2025
Līdz 21.03.2025

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		2	Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Siera sakņu zupa	*A07	200	gr.(+/- 10%)	3,2	5,3	11,6	133				
Makaroni ar malto gaļu tomātu mērcē	*A01	270	gr.(+/- 10%)	14,7	17,4	52,9	436				
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		80	gr.(+/- 10%)	0,8	3,7	3,6	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	40	gr.(+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103				
Skolas piens	*A07	200	gr.(+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96				
Kopā :				28,6	31,0	115,3	882				

Otrdiena		2	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		190	gr.(+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133				
Piena mērcē	*A01,A07	50	gr.(+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44				
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80	gr.(+/- 10%)	1,4	4,9	6,2	76				
Dzērveņu morss		200	gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56				
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	260	gr.(+/- 10%)	4,1	2,7	19,6	112				
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 :				23,2	30,3	88,4	750				

Tresdiena		2	Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	200	gr.(+/- 10%)	4,5	1,6	14,8	93				
Sautēta cūkgaļa mērcē	*A01,A07	110	gr.(+/- 10%)	10,2	19,2	4,8	251				
Vārīti griķi		160	gr.(+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220				
Kāpostu,burkānu salāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	80	gr.(+/- 10%)	1,4	4,5	5,4	70				
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				
Skolas piens	*A07	200	gr.(+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96				
Kopā :				34,1	32,4	113,7	894				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		2	Svars		Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cepta zivs siera mīklā	*A01,A03,A04,A07	70 gr.(+/- 10%)	14,6	10,2	5,3	169		
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr.(+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183		
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37		
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		80 gr.(+/- 10%)	4,2	4,9	12,6	116		
Dzērveņu morss		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56		
Dundagas krēms	*A01,A07	70 gr.(+/- 10%)	3,0	5,5	15,3	122		
Upēņu ķīselis		140 gr.(+/- 10%)	0,2	0,2	12,2	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 :			30,8	24,8	110,4	811		

Piektdiena		2	Svars		Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Soļanka	*A03,A07,A09,A10	200 gr.(+/- 10%)	7,0	7,5	16,5	173		
Skābais krējums	*A07	5 gr.(+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15		
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	270 gr.(+/- 10%)	11,0	16,1	24,0	305		
Marinēts gurķis		80 gr.(+/- 10%)	0,8	0,2	3,0	20		
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		
Skolas piens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96		
Kopā :			28,6	30,0	84,2	781		

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	145,3	148,5	512,0	4119

Sastādīja _____

Apstiprinu _____