



Ēdienkarte

No 26-05-2025
Līdz 30-05-2025

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		3	Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Harčo zupa			250 gr.(+/- 10%)	6,3	9,0	24,0	212				
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem			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			
Kopā :				31,6	27,3	107,1	844				

Otrdiena		3	Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 krēm			*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			
Kopā :				31,4	27,2	133,4	938				

Tresdiena		3	Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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			
Kopā :				35,3	28,6	103,1	845				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	3	Svars					Uzturvērtības porcijā
		Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.					
Makaroni ar malto gaļu	*A01	270 gr.(+/- 10%)	15,4	13,0	59,2	422	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un krējumu	*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	

Kopā : 21,3 32,1 122,6 861

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					

Kopā : 26,3 29,7 106,1 859

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	146,0	144,9	572,3	4347

Sastādīja _____

Apstiprinu _____