



# Ēdienkarte

No 19-05-2025  
Līdz 23-05-2025

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                        | 3            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |         |            |       |
|----------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
|                                  |              |                   | Olbalt. /             | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Vistas - rīsu zupa               |              | 250 gr. (+/- 10%) | 6,5                   | 5,1     | 19,7       | 168   |
| Boloņas mērce                    | *A01,A07     | 140 gr. (+/- 10%) | 10,8                  | 20,0    | 5,5        | 264   |
| Vārīti makaroni                  | *A01,A07     | 190 gr. (+/- 10%) | 6,0                   | 3,5     | 39,6       | 208   |
| Burkānu - kāļu salāti ar krējumu | *A07         | 110 gr. (+/- 10%) | 1,5                   | 3,3     | 7,7        | 72    |
| Ogu kompots                      |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3                   | 0,2     | 11,4       | 36    |
| Baltmaize                        | *A01,A07,A11 | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,5                   | 0,5     | 10,2       | 53    |
| Rudzu maize                      | *A01         | 40 gr. (+/- 10%)  | 2,7                   | 0,3     | 16,7       | 103   |
| Kopā:                            |              |                   | 29,4                  | 32,9    | 110,8      | 903   |

| Otrdiena                               | 3            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |         |            |       |
|----------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
|                                        |              |                   | Olbalt. /             | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Cūkgaļas kotlete ar papriku un burkānu | *A01,A07,A11 | 80 gr. (+/- 10%)  | 8,9                   | 16,3    | 3,4        | 219   |
| 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 ķiplokiem un eļļu      |              | 110 gr. (+/- 10%) | 1,6                   | 7,1     | 9,5        | 110   |
| Sulas dzēriens (apelsīns)              |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,8                   | 0,2     | 18,0       | 70    |
| Ogu ķīselis ar putukrējumu             | *A07         | 170 gr. (+/- 10%) | 0,9                   | 9,4     | 19,2       | 156   |
| 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:                                  |              |                   | 20,2                  | 36,3    | 101,3      | 841   |

| Tresdiena                    | 3            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |         |            |       |
|------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
|                              |              |                   | Olbalt. /             | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Siera sakņu zupa             | *A07         | 250 gr. (+/- 10%) | 4,0                   | 6,6     | 14,5       | 167   |
| Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu | *A07         | 310 gr. (+/- 10%) | 12,6                  | 18,5    | 27,6       | 350   |
| Marinēts gurķis              |              | 110 gr. (+/- 10%) | 1,1                   | 0,2     | 4,2        | 27    |
| Upeņu kompots                |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3                   | 0,2     | 9,9        | 43    |
| Baltmaize                    | *A01,A07,A11 | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,5                   | 0,5     | 10,2       | 53    |
| 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:                        |              |                   | 28,3                  | 30,3    | 92,0       | 838   |

| Ceturtdiena            | 3 | Svars            | Uzturvērtības porcijā |         |            |       |
|------------------------|---|------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
|                        |   |                  | Olbalt. /             | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Cepts vistas šķiņķītis |   | 70 gr. (+/- 10%) | 12,3                  | 12,5    | 0,0        | 201   |

|                                            |              |                   |     |     |      |     |
|--------------------------------------------|--------------|-------------------|-----|-----|------|-----|
| Vārīti rīsi                                |              | 190 gr. (+/- 10%) | 4,9 | 0,6 | 47,7 | 217 |
| Klasiskā brūnā mērce                       | *A01,A07     | 60 gr. (+/- 10%)  | 1,5 | 1,9 | 4,1  | 44  |
| Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju | *A07         | 110 gr. (+/- 10%) | 5,4 | 5,9 | 14,4 | 138 |
| Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)    |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 36  |
| Auzu pārslu krēms                          | *A01,A07     | 60 gr. (+/- 10%)  | 3,2 | 9,8 | 15,6 | 163 |
| 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 :** 29,7 31,4 123,1 928

| Piekdiena                      | 3            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|--------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|                                |              |                   | Ol.balt.              | Tauki | Oglhidr. | Kcal. |
| Dārzeņu zupa ar cūkgaļu        |              | 250 gr. (+/- 10%) | 7,6                   | 10,8  | 12,8     | 194   |
| Cūkgaļas Kurzemes stroganovs   | *A01,A07     | 130 gr. (+/- 10%) | 8,8                   | 18,8  | 6,2      | 247   |
| Kartupeļu biezenis             | *A07         | 230 gr. (+/- 10%) | 6,3                   | 2,3   | 39,0     | 210   |
| Kāpostu,burkānu salāti ar eļļu |              | 110 gr. (+/- 10%) | 1,7                   | 4,6   | 6,1      | 77    |
| Jāņogu kompots                 |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3                   | 0,1   | 16,5     | 34    |
| Baltmaize                      | *A01,A07,A11 | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,5                   | 0,5   | 10,2     | 53    |
| Rudzu maize                    | *A01         | 40 gr. (+/- 10%)  | 2,7                   | 0,3   | 16,7     | 103   |

**Kopā :** 29,0 37,6 107,6 918

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Ol.balt. | Tauki | Oglhidr. | Kcal. |
|-------|----------|-------|----------|-------|
| Kartē | 136,5    | 168,4 | 534,7    | 4429  |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_