



# Ēdienkarte

No **26-05-2025**  
Līdz **30-05-2025**

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                                    | 2            | Svars            | Uzturvērtības porcijā |         |            |       |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
|                                              |              |                  | Olbalt. /             | Tauki / | Oglhidr. / | Kcal. |
| Harčo zupa                                   |              | 200 gr.(+/- 10%) | 5,0                   | 7,2     | 19,2       | 170   |
| Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem | *A07         | 110 gr.(+/- 10%) | 13,4                  | 10,2    | 7,2        | 179   |
| Vārīti rīsi                                  |              | 160 gr.(+/- 10%) | 4,2                   | 0,5     | 40,2       | 182   |
| Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu       |              | 90 gr.(+/- 10%)  | 0,9                   | 4,1     | 4,0        | 60    |
| 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   |
| Skolas piens                                 | *A07         | 200 gr.(+/- 10%) | 6,0                   | 4,0     | 9,0        | 96    |

**Kopā :** 33,4 26,6 112,8 868

| Otrdiena                                     | 2            | Svars            | Uzturvērtības porcijā |         |            |       |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
|                                              |              |                  | Olbalt. /             | Tauki / | Oglhidr. / | Kcal. |
| Vārīta sardele                               | *A07,A10     | 100 gr.(+/- 10%) | 9,6                   | 12,2    | 2,9        | 159   |
| Kartupeļu biezenis                           | *A07         | 200 gr.(+/- 10%) | 5,5                   | 2,0     | 34,0       | 183   |
| Klasiskā brūnā mērce                         | *A01,A07     | 55 gr.(+/- 10%)  | 1,3                   | 1,8     | 3,8        | 41    |
| Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm | *A01,A07,A10 | 90 gr.(+/- 10%)  | 1,3                   | 3,2     | 6,2        | 63    |
| Sulas dzēriens (apelsīns)                    |              | 200 gr.(+/- 10%) | 0,8                   | 0,2     | 18,0       | 70    |
| Upēņu uzpūtenis ar pienu                     | *A01,A07     | 220 gr.(+/- 10%) | 5,6                   | 3,3     | 35,7       | 195   |
| 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 :** 26,7 23,0 125,2 839

| Tresdiena                     | 2                | Svars            | Uzturvērtības porcijā |         |            |       |
|-------------------------------|------------------|------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
|                               |                  |                  | Olbalt. /             | Tauki / | Oglhidr. / | Kcal. |
| Soļanka                       | *A03,A07,A09,A10 | 200 gr.(+/- 10%) | 7,0                   | 7,5     | 15,7       | 170   |
| 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              |                  | 190 gr.(+/- 10%) | 3,8                   | 0,0     | 28,1       | 133   |
| Baltā piena mērce ar sīpoliem | *A01,A07         | 55 gr.(+/- 10%)  | 1,5                   | 2,4     | 5,1        | 49    |
| Kāpostu salāti ar eļļu        |                  | 90 gr.(+/- 10%)  | 1,7                   | 3,3     | 5,1        | 58    |
| 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 :** 32,4 25,5 92,7 760

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

| Ceturtdiena                                   | 2            | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. |      |       |     |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| Makaroni ar malto gaļu                        | *A01         | 240 gr.(+/- 10%) | 13,8                                                        | 12,0 | 52,0  | 377 |
| Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un krējumu | *A07         | 90 gr.(+/- 10%)  | 1,4                                                         | 5,5  | 6,0   | 82  |
| Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)       |              | 200 gr.(+/- 10%) | 0,1                                                         | 0,0  | 15,6  | 36  |
| Rudzu maizes krēms                            | *A01,A07     | 40 gr.(+/- 10%)  | 1,5                                                         | 9,5  | 12,6  | 144 |
| Zemeņu ķīselis                                |              | 130 gr.(+/- 10%) | 0,1                                                         | 0,1  | 9,7   | 39  |
| 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 :                                        |              |                  | 25,0                                                        | 31,5 | 118,4 | 852 |

| Piektdiena                                | 2            | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. |      |       |     |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| Skābu kāpostu zupa                        | *A01         | 200 gr.(+/- 10%) | 2,2                                                         | 3,7  | 8,0   | 81  |
| Skābais krējums                           | *A07         | 5 gr.(+/- 10%)   | 0,1                                                         | 1,5  | 0,1   | 15  |
| Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē             | *A01,A03,A07 | 120 gr.(+/- 10%) | 9,1                                                         | 15,4 | 13,4  | 245 |
| Vārīti kartupeļi                          |              | 190 gr.(+/- 10%) | 3,8                                                         | 0,0  | 28,1  | 133 |
| Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu |              | 90 gr.(+/- 10%)  | 4,8                                                         | 5,5  | 14,2  | 130 |
| 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 :                                    |              |                  | 29,8                                                        | 30,9 | 104,5 | 873 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 147,3   | 137,5   | 553,6      | 4192    |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_