



# Ēdienkarte

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

No 12-05-2025

Līdz 16-05-2025

|                                              |              | Mainoties         |       | pasūtījumam |                                                             | Iespējamās |  | izmaiņas |  |
|----------------------------------------------|--------------|-------------------|-------|-------------|-------------------------------------------------------------|------------|--|----------|--|
| Pirmdiena                                    |              | 12                | Svars |             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |  |          |  |
| Vistas zupa ar dārzeņiem                     | *A07         | 200 gr. (+/- 10%) | 8,4   | 6,3         | 3,8                                                         | 133        |  |          |  |
| Vistas fileja dārzeņu mērcē                  | *A01,A07     | 130 gr. (+/- 10%) | 13,0  | 16,2        | 3,0                                                         | 214        |  |          |  |
| Vārīti pilngraudu makaroni                   | *A01,A03,A07 | 140 gr. (+/- 10%) | 4,9   | 3,4         | 26,2                                                        | 163        |  |          |  |
| Svaigi dārzeņi                               |              | 100 gr. (+/- 10%) | 1,2   | 0,2         | 4,0                                                         | 24         |  |          |  |
| Īdens ar citronu                             | *A12         | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0   | 0,0         | 0,2                                                         | 1          |  |          |  |
| Kopā :                                       |              |                   | 27,5  | 26,1        | 37,1                                                        | 535        |  |          |  |
| Otrdiena                                     |              | 11                | Svars |             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |  |          |  |
| Tvaicēta mencas fileja                       | *A04         | 200 gr. (+/- 10%) | 31,1  | 1,4         | 0,4                                                         | 146        |  |          |  |
| Vārīti kartupeļi                             |              | 120 gr. (+/- 10%) | 2,4   | 0,0         | 17,8                                                        | 84         |  |          |  |
| Kāpostu salāti ar krējumu                    | *A07         | 100 gr. (+/- 10%) | 2,0   | 5,0         | 4,9                                                         | 75         |  |          |  |
| Kivi un bumbiera šķēlītes                    | *A12         | 180 gr. (+/- 10%) | 1,2   | 0,8         | 16,8                                                        | 83         |  |          |  |
| Īdens ar citronu                             | *A12         | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0   | 0,0         | 0,2                                                         | 1          |  |          |  |
| Skolas piens                                 | *A07         | 200 gr. (+/- 10%) | 6,0   | 4,0         | 9,0                                                         | 96         |  |          |  |
| Kopā :                                       |              |                   | 42,7  | 11,2        | 48,9                                                        | 485        |  |          |  |
| Trešdiena                                    |              | 11                | Svars |             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |  |          |  |
| Pupiņu - frikadeļu zupa                      | *A01         | 200 gr. (+/- 10%) | 17,6  | 6,4         | 15,1                                                        | 193        |  |          |  |
| Vārīts vistas šķiņķītis                      | *A09         | 120 gr. (+/- 10%) | 22,5  | 19,3        | 9,2                                                         | 365        |  |          |  |
| Vārīti brūnie rīsi                           |              | 100 gr. (+/- 10%) | 2,5   | 0,7         | 25,0                                                        | 114        |  |          |  |
| Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu           |              | 90 gr. (+/- 10%)  | 1,6   | 5,3         | 6,2                                                         | 85         |  |          |  |
| Īdens ar citronu                             | *A12         | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0   | 0,0         | 0,2                                                         | 1          |  |          |  |
| Kopā :                                       |              |                   | 44,2  | 31,6        | 55,6                                                        | 757        |  |          |  |
| Ceturtdiena                                  |              | 12                | Svars |             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |  |          |  |
| Vistas filejas kotlete                       |              | 120 gr. (+/- 10%) | 31,7  | 2,6         | 0,5                                                         | 157        |  |          |  |
| Kartupeļu biezenis BPP                       | *A01         | 120 gr. (+/- 10%) | 2,8   | 0,4         | 20,6                                                        | 101        |  |          |  |
| Kāpostu salāti ar krējumu BPP                | *A01         | 100 gr. (+/- 10%) | 1,7   | 2,2         | 6,0                                                         | 54         |  |          |  |
| Nektarīns                                    | *A12         | 100 gr. (+/- 10%) | 1,1   | 0,3         | 11,0                                                        | 44         |  |          |  |
| Īdens ar citronu                             | *A12         | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0   | 0,0         | 0,2                                                         | 1          |  |          |  |
| Skolas piens                                 | *A07         | 200 gr. (+/- 10%) | 6,0   | 4,0         | 9,0                                                         | 96         |  |          |  |
| Kopā :                                       |              |                   | 43,3  | 9,4         | 47,2                                                        | 454        |  |          |  |
| Piektdiena                                   |              | 12                | Svars |             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |            |  |          |  |
| Biešu zupa ar vistas gaļu                    |              | 200 gr. (+/- 10%) | 7,2   | 3,2         | 8,8                                                         | 111        |  |          |  |
| Vārīts tītara šķiņķis                        | *A09         | 100 gr. (+/- 10%) | 23,4  | 19,9        | 14,3                                                        | 339        |  |          |  |
| Vārītas pērļu grūbas                         | *A01         | 120 gr. (+/- 10%) | 1,9   | 0,3         | 22,6                                                        | 104        |  |          |  |
| Svaigu tomātu un gurķu salāti ar krējumu BPP | *A01         | 100 gr. (+/- 10%) | 1,1   | 1,7         | 3,1                                                         | 34         |  |          |  |
| Īdens ar citronu                             | *A12         | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0   | 0,0         | 0,2                                                         | 1          |  |          |  |
| Kopā :                                       |              |                   | 33,6  | 25,1        | 49,0                                                        | 589        |  |          |  |

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 191,3   | 103,4   | 237,9      | 2820    |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_