



# Ēdienkarte

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

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

		Mainoties	pastūjumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vistas zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	8.4	4.6	3.8 117
Vārīts tītara šķiņķis	*A09	100 gr. (+/- 10%)	23.4	19.9	14.3 339
Vārīti griķi		90 gr. (+/- 10%)	3.8	0.6	31.1 147
Burkānu salāti ar sēklinām un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.7	5.5 76
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2 1
<b>Kopā:</b>			<b>37.1</b>	<b>29.8</b>	<b>54.8 679</b>
<b>Otrdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	15.0	18.7	3.4 247
Vārītas pērļu grūbas	*A01	110 gr. (+/- 10%)	1.7	0.3	20.7 95
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.8 70
Apelsīns	*A12	150 gr. (+/- 10%)	1.4	0.0	12.1 57
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2 1
<b>Kopā:</b>			<b>19.2</b>	<b>23.0</b>	<b>43.3 470</b>
<b>Trešdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7.2	3.2	8.8 111
Tvaicēta mencas fileja	*A04	120 gr. (+/- 10%)	18.6	0.8	0.2 88
Vārīti brūnie rīsi		110 gr. (+/- 10%)	2.7	0.7	27.5 125
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	4.0	3.9 60
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2 1
Kefīrs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	7.4	5.0 134
<b>Kopā:</b>			<b>36.8</b>	<b>16.2</b>	<b>45.6 519</b>
<b>Ceturtdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Cepammaisā cepts tītara šķiņķis		120 gr. (+/- 10%)	24.9	6.6	3.5 177
Vārīti kartupeļi		120 gr. (+/- 10%)	2.4	0.0	17.8 84
Burkānu salāti ar sēklinām un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.7	5.5 76
Bumbieris		130 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	12.4 55
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
<b>Kopā:</b>			<b>35.3</b>	<b>15.7</b>	<b>48.2 489</b>
<b>Piektdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3.1	6.4	14.0 132
Vārīts tītara šķiņķis	*A09	100 gr. (+/- 10%)	23.4	19.9	14.3 339
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.5	2.4	18.7 117
Svaiga gurķa šķēlītes		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	0.7 5
Tomātu šķēlītes		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0 7
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2 1
Kefīrs	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.9	5.6	3.8 101
<b>Kopā:</b>			<b>35.9</b>	<b>34.3</b>	<b>52.7 700</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	164.2	119.1	244.7	2857

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_