



Ēdienkarte

No **01-Sep-25**
Līdz **05-Sep-25**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		1	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - rīsu zupa			150 gr. (+/- 10%)	3.9	3.1	11.8	101			
Boloņas mērce	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	7.7	14.3	3.9	188			
Vārīti makaroni	*A01,A07		130 gr. (+/- 10%)	4.1	2.4	27.1	142			
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07		60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.8	4.2	39			
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		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	26.1	80.9	681			

Otrdiena		1	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete ar papriku un burkānu	*A01,A03,A07,A11		60 gr. (+/- 10%)	6.6	15.6	2.6	196			
Vārīti kartupeļi			150 gr. (+/- 10%)	3.0	0.0	22.2	105			
Piena mērce	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	0.8	1.4	2.6	27			
Biešu salāti ar krējumu	*A07		50 gr. (+/- 10%)	0.9	3.0	3.9	47			
Sulas dzēriens (apelsīns)			200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	18.0	70			
Ogu ķīselis ar putukrējumu	*A07		140 gr. (+/- 10%)	0.6	5.7	15.1	106			
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			
Ābols			130 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	14.7	66			
			Kopā :	15.3	26.4	92.5	696			

Tresdiena		1	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera sakņu zupa	*A07		200 gr. (+/- 10%)	3.2	5.3	11.6	133			
Mājas sautējums ar vistas gaļu	*A01		160 gr. (+/- 10%)	8.6	8.4	14.5	175			
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07		50 gr. (+/- 10%)	1.9	2.6	4.6	51			
Upēņu 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		20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52			
Kefīrs	*A07		150 gr. (+/- 10%)	4.9	5.6	3.8	101			
			Kopā :	21.9	22.7	62.8	607			

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	10.5	10.7	0.0	172
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	3.1	0.4	30.2	137
Piena mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0.8	1.4	2.6	27
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.5	2.5	38
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.7	27
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2.1	6.5	13.6	121
Upenu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	11.8	49
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 :			25.6	26.1	94.8	745

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3.1	6.4	14.0	132
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	12.5	2.3	165
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.9	1.8	30.6	164
Burkānu salāti ar sēklinām, ķiplokiem un eļ		50 gr. (+/- 10%)	1.0	5.7	3.4	73
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	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ābols		130 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	14.7	66
Kopā :			21.9	27.0	89.8	715

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ' !

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	109.7	128.3	420.8	3444

Sastādīja _____

Apstiprinu _____