



Ēdienkarte

No **01-Sep-25**
Līdz **05-Sep-25**

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			200 gr. (+/- 10%)	5.2	4.1	15.8	134			
Boloņas mērce		*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.2	17.1	4.7	226			
Vārīti makaroni		*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	5.7	3.3	37.5	197			
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu		*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.4	5.6	52			
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			
Kefīrs		*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	7.4	5.0	134			
			Kopā :	31.6	35.1	101.8	909			

Otrdiena		3	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete ar papriku un burkānu		*A01,A03,A07,A11	80 gr. (+/- 10%)	8.9	20.9	3.4	262			
Vārīti kartupeļi			250 gr. (+/- 10%)	5.0	0.0	37.0	175			
Piena mērce		*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.0	1.9	3.5	36			
Biešu salāti ar krējumu		*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.7	6.1	7.8	95			
Sulas dzēriens (apelsīns)			200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	18.0	70			
Ogu ķīselis ar putukrējumu		*A07	170 gr. (+/- 10%)	0.7	7.6	18.6	136			
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 :	20.3	37.0	101.7	852			

Tresdiena		3	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	220 gr. (+/- 10%)	11.9	11.6	20.0	240			
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu		*A07	80 gr. (+/- 10%)	3.0	4.2	7.3	82			
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	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103			
Kefīrs		*A07	250 gr. (+/- 10%)	8.3	9.3	6.3	168			
Bumbieris			120 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	11.4	51			
			Kopā :	31.4	31.7	93.2	873			

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 3		Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	10.5	10.7	0.0	172			
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	50.3	228			
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.3	2.4	4.3	44			
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.4	3.4	51			
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.6	36			
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	3.2	9.8	20.3	182			
Upenu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.2	17.7	73			
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 :			24.1	27.5	139.8	931			

Piektdiena 3		Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.9	8.7	17.4	171			
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.0	14.9	2.7	198			
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.5	2.0	34.0	183			
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.4	7.7	5.4	103			
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	11.4	36			
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07,A11	35 gr. (+/- 10%)	2.7	3.1	10.8	84			
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103			
Kopā :			28.4	36.9	98.4	877			

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ' !

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	135.8	168.2	534.9	4442

Sastādīja _____

Apstiprinu _____