



Ēdienkarte

No **27-Oct-25**
Līdz **31-Oct-25**

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Harčo zupa		150 gr. (+/- 10%)	3.8	5.4	14.4	127
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.5	0.1	15
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	6.8	17.6	4.8	218
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5.0	2.9	33.4	175
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12
Īdens 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	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ābols		120 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	13.6	61
Kopā :			18.8	27.9	81.7	688
Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6.5	14.3	4.7	186
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.0	29.6	140
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.0	2.9	45
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.7	27
Mannas deserts	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	2.7	1.0	11.7	67
Zemeņu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.9	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	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	72
Kopā :			21.2	21.8	89.7	652
Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeļu zupa		200 gr. (+/- 10%)	8.1	6.7	24.3	204
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.5	0.1	15
Plovs ar vistas gaļu		180 gr. (+/- 10%)	9.7	9.5	25.8	254
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.8	4.2	39
Upēņu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.2	7.4	32
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		120 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	13.6	61
Kopā :			21.6	20.2	88.8	683

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā			
1			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās gaļas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	9.1	18.4	5.0	237
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.9	1.8	30.6	164
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	0.5	0.6	1.4	15
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12
Dundagas krēms	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.7	3.1	10.3	76
Ogu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	13.0	47
Ūdens ar citronu un dzērvenēm	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.3	2
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	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	72
Kopā :			23.6	27.6	82.6	702

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā			
1			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa ar gaļu		180 gr. (+/- 10%)	3.7	5.8	9.0	111
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.5	0.1	15
Maltās gaļas - šampinjonu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5.2	12.9	4.4	155
Vārīti griķi		110 gr. (+/- 10%)	4.7	0.8	38.0	180
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.0	1.9	2.2	30
Ogu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	8.6	27
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
Kefīrs	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.9	5.6	3.8	101
Kopā :			21.9	28.9	79.5	697

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	107.1	126.4	422.3	3421

Sastādīja _____

Apstiprinu _____