



Ēdienkarte

No **27-Oct-25**
Līdz **31-Oct-25**

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1 (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Harčo zupa		150 gr. (+/- 10%)		3.8	5.4	14.4	127
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)		0.1	0.6	0.5	9
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs BPP	*A01	100 gr. (+/- 10%)		6.6	16.3	5.1	207
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)		5.0	2.9	33.4	175
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)		0.0	0.0	0.2	1
Pilngraudu kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)		1.1	0.4	4.2	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 :				18.5	25.8	79.5	657
Otrdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas mērce BPP	*A01	120 gr. (+/- 10%)		6.4	13.1	4.9	175
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)		4.0	0.0	29.6	140
Kāpostu salāti ar krējumu BPP	*A01	60 gr. (+/- 10%)		1.0	1.3	3.6	33
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		150 gr. (+/- 10%)		0.1	0.0	11.7	27
Mannas biezputra BPP	*A01	100 gr. (+/- 10%)		2.1	1.2	15.3	81
Zemeņu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)		0.1	0.1	8.9	36
Pilngraudu kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)		1.1	0.4	4.2	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)		1.4	0.2	8.3	52
Piens (auzu dzēriens)	*A01	150 gr. (+/- 10%)		1.0	2.7	8.5	66
Kopā :				17.2	18.8	95.1	636
Trešdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa		200 gr. (+/- 10%)		8.1	6.7	24.3	204
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)		0.1	0.6	0.5	9
Plovs ar vistas gaļu		180 gr. (+/- 10%)		9.7	9.5	25.8	254
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu BPP	*A01	60 gr. (+/- 10%)		0.7	0.8	4.6	32
Upēņu kompots		150 gr. (+/- 10%)		0.2	0.2	7.4	32
Pilngraudu kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)		1.1	0.4	4.2	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 :				21.8	18.4	88.6	668

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas veltnītis BPP	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.9	16.6	2.8	212
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	180 gr. (+/- 10%)	4.2	0.6	30.9	152
Klasiskā brūnā mērce BPP	*A01	30 gr. (+/- 10%)	0.4	3.0	2.3	41
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12
Dundagas krēms BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	1.0	2.4	12.1	74
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
Pilngraudu kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	1.1	0.4	4.2	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Piens (auzu dzēriens)	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1.0	2.7	8.5	66
Kopā :			18.6	26.0	84.4	683

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu		180 gr. (+/- 10%)	3.7	5.8	9.0	111
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0.1	0.6	0.5	9
Maltās gaļas - šampinjonu mērce BPP	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	8.0	4.7	116
Vārīti griķi		110 gr. (+/- 10%)	4.7	0.8	38.0	180
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar majonēzi	*A03, A10	60 gr. (+/- 10%)	0.9	4.9	2.2	56
Ogu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	8.6	27
Pilngraudu kliju maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	2.2	0.7	8.4	51
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Piens (auzu dzēriens)	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1.0	2.7	8.5	66
Kopā :			18.6	23.8	88.2	667

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	94.7	112.9	435.9	3312

Sastādīja _____

Apstiprinu _____