



# Ēdienkarte

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (10.-12. kl.)

No **06-Oct-25**

Līdz **10-Oct-25**

|                                                |              | Mainoties         | pasūtījumam | Iespējamās                                                  | izmaiņas |     |
|------------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|-------------------------------------------------------------|----------|-----|
| Pirmdiena                                      |              | 3                 | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Skābu kāpostu zupa                             | *A01         | 250 gr. (+/- 10%) | 2.8         | 4.6                                                         | 10.1     | 101 |
| Skābais krējums                                | *A07         | 7 gr. (+/- 10%)   | 0.2         | 2.1                                                         | 0.2      | 21  |
| Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē                   | *A01,A07     | 120 gr. (+/- 10%) | 11.1        | 18.7                                                        | 7.2      | 260 |
| Vārīti makaroni                                | *A01,A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 6.3         | 3.7                                                         | 41.7     | 219 |
| Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu     |              | 100 gr. (+/- 10%) | 1.3         | 7.5                                                         | 7.1      | 104 |
| Īdens 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         | 40 gr. (+/- 10%)  | 2.7         | 0.3                                                         | 16.7     | 103 |
| Ābols                                          |              | 120 gr. (+/- 10%) | 0.5         | 0.0                                                         | 13.6     | 61  |
| Kopā :                                         |              |                   | 25.7        | 37.2                                                        | 102.0    | 897 |
| Otrdiena                                       |              | 3                 | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Panēta zivs fileja                             | *A01,A03,A04 | 60 gr. (+/- 10%)  | 19.9        | 9.2                                                         | 12.7     | 210 |
| Vārīti kartupeļi                               |              | 250 gr. (+/- 10%) | 5.0         | 0.0                                                         | 37.0     | 175 |
| Baltā piena mērce ar dillēm                    | *A01,A07     | 55 gr. (+/- 10%)  | 1.5         | 2.6                                                         | 4.8      | 50  |
| Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu         |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.8         | 3.7                                                         | 3.6      | 53  |
| Īdens ar citronu                               | *A12         | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0         | 0.0                                                         | 0.1      | 1   |
| Kakao krems                                    | *A07         | 50 gr. (+/- 10%)  | 1.6         | 9.9                                                         | 6.3      | 120 |
| Ogu ķīselis                                    |              | 120 gr. (+/- 10%) | 0.2         | 0.1                                                         | 15.6     | 56  |
| 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 |
| Piens                                          | *A07         | 150 gr. (+/- 10%) | 4.5         | 3.0                                                         | 6.8      | 72  |
| Kopā :                                         |              |                   | 36.9        | 29.1                                                        | 108.7    | 867 |
| Tresdiena                                      |              | 3                 | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Škelto zirņu zupa                              | *A01         | 220 gr. (+/- 10%) | 10.8        | 4.5                                                         | 27.1     | 209 |
| Vistas gaļas - dārzeņu mērce                   | *A01,A07     | 120 gr. (+/- 10%) | 10.2        | 18.1                                                        | 2.6      | 245 |
| Kartupeļu biezenis                             | *A07         | 220 gr. (+/- 10%) | 6.0         | 2.2                                                         | 37.3     | 201 |
| Kāpostu salāti ar papriku, burkānu un krējumu  | *A07         | 100 gr. (+/- 10%) | 1.8         | 3.5                                                         | 5.1      | 63  |
| Dzērveņu morss                                 |              | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0         | 0.0                                                         | 10.6     | 42  |
| 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 |
| Ābols                                          |              | 120 gr. (+/- 10%) | 0.5         | 0.0                                                         | 13.6     | 61  |
| Kopā :                                         |              |                   | 32.8        | 28.9                                                        | 118.2    | 951 |
| Ceturtdiena                                    |              | 3                 | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |     |
| Cūkgaļas šniecele                              | *A01,A07,A11 | 70 gr. (+/- 10%)  | 8.9         | 14.6                                                        | 9.9      | 222 |
| Vārīti griķi                                   |              | 120 gr. (+/- 10%) | 5.1         | 0.9                                                         | 41.5     | 196 |
| Brūnā mērce ar burkāniem un marinētiem gurķiem | *A01,A07     | 50 gr. (+/- 10%)  | 1.1         | 1.4                                                         | 3.3      | 34  |
| Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krējumu   | *A07         | 100 gr. (+/- 10%) | 4.9         | 5.4                                                         | 13.1     | 126 |
| Upēņu kompots                                  |              | 150 gr. (+/- 10%) | 0.2         | 0.2                                                         | 7.4      | 32  |
| Jogurta krēms                                  | *A07         | 60 gr. (+/- 10%)  | 2.4         | 5.5                                                         | 9.5      | 98  |
| Ogu ķīselis                                    |              | 120 gr. (+/- 10%) | 0.2         | 0.1                                                         | 15.6     | 56  |
| 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 |
| Piens                                          | *A07         | 150 gr. (+/- 10%) | 4.5         | 3.0                                                         | 6.8      | 72  |
| Kopā :                                         |              |                   | 30.9        | 31.6                                                        | 128.8    | 965 |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

| Piektdiena           |              | 3   |               | Svars |      | Uzturvērtības porcijā              |     |  |  |
|----------------------|--------------|-----|---------------|-------|------|------------------------------------|-----|--|--|
|                      |              |     |               |       |      | Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |     |  |  |
| Vistas - nūdeļu zupa | *A01,A03     | 250 | gr. (+/- 10%) | 6.5   | 5.4  | 16.6                               | 157 |  |  |
| Gulašs               | *A01,A07     | 120 | gr. (+/- 10%) | 10.6  | 26.0 | 7.3                                | 327 |  |  |
| Vārīti rīsi          |              | 180 | gr. (+/- 10%) | 4.7   | 0.6  | 45.2                               | 205 |  |  |
| Marinēts gurķis      |              | 60  | gr. (+/- 10%) | 0.6   | 0.1  | 2.3                                | 15  |  |  |
| Dzērvenu morss       |              | 150 | gr. (+/- 10%) | 0.0   | 0.0  | 10.6                               | 42  |  |  |
| 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 |  |  |
| Paniņas              | *A07         | 150 | gr. (+/- 10%) | 4.8   | 0.8  | 6.6                                | 53  |  |  |
| Kopā :               |              |     |               | 30.7  | 33.4 | 110.4                              | 929 |  |  |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

| Kartē | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
|       | 157.0   | 160.3   | 568.2      | 4609    |

Sastādīja\_\_\_\_\_

Apstiprinu\_\_\_\_\_