



Ēdienkarte

No **27-Oct-25**
Līdz **31-Oct-25**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		4	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Harčo zupa			250 gr. (+/- 10%)	6.3	9.0	24.0	212			
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.5	0.1	15			
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07		120 gr. (+/- 10%)	8.1	21.1	5.8	262			
Vārīti makaroni	*A01,A07		200 gr. (+/- 10%)	6.3	3.7	41.7	219			
Marinēts gurķis			60 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	2.3	15			
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		40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103			
Ābols			120 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	13.6	61			
			Kopā :	25.4	36.0	109.3	914			

Otrdiena		4	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas mērce	*A01,A07		150 gr. (+/- 10%)	8.1	17.9	5.9	233			
Vārīti kartupeli			250 gr. (+/- 10%)	5.0	0.0	37.0	175			
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07		100 gr. (+/- 10%)	2.0	5.0	4.9	75			
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.7	27			
Mannas deserts	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	3.4	1.3	14.6	83			
Zemeņu ķīselis			150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	11.2	45			
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 :	26.6	27.8	113.7	841			

Tresdiena		4	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa			250 gr. (+/- 10%)	10.1	8.4	30.4	255			
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.5	0.1	15			
Plovs ar vistas gaļu			250 gr. (+/- 10%)	13.5	13.3	35.8	352			
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07		100 gr. (+/- 10%)	1.4	3.0	7.0	66			
Upenu 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		40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103			
Ābols			120 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	13.6	61			
			Kopā :	29.3	26.9	116.0	910			

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	9.1	18.4	5.0	237
Kartupeļu biezenis	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	2.5	42.4	228
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.2	1.6	3.4	37
Marinēts gurķis		80 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	3.0	20
Dundagas krēms	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.5	4.7	15.4	114
Ogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	15.6	56
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	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	72
Kopā :			28.8	31.1	113.7	895

Piektdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	5.2	8.1	12.5	154
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.5	0.1	15
Maltās gaļas - šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6.2	15.4	5.3	186
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.1	0.9	41.5	196
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.6	3.1	3.6	50
Ogu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	8.6	27
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	150 gr. (+/- 10%)	4.9	5.6	3.8	101
Kopā :			27.6	35.4	102.2	885

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	137.7	157.3	555.1	4445

Sastādīja _____

Apstiprinu _____