



Ēdienkarte

No **27-Oct-25**
Līdz **31-Oct-25**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Harčo zupa			200 gr. (+/- 10%)	5.0	7.2	19.2	170
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
Ūdens 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 :				22.8	34.0	96.2	820
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas mērce	*A01,A07		150 gr. (+/- 10%)	8.1	17.9	5.9	233
Vārīti kartupeļi			250 gr. (+/- 10%)	5.0	0.0	37.0	175
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.6	4.0	3.9	60
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.7	27
Mannas deserts	*A01,A07		120 gr. (+/- 10%)	4.0	1.5	17.5	100
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		20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Skolas piens	*A07		150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	72
Kopā :				25.6	26.9	107.3	791
Tresdiena		3	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		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.4	5.6	52
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		20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ābols			120 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	13.6	61
Kopā :				27.7	26.2	106.3	846

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		3	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	40 gr. (+/- 10%)	1.0	1.3	2.7	30	
Marinēts gurķis		60 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	2.3	15	
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	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
Skolas piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	72	
Kopā :			27.0	30.6	103.9	831	

Piektdiena		3	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	80 gr. (+/- 10%)	1.3	2.5	2.9	40	
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 :			25.1	34.4	88.1	797	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	128.1	152.1	501.8	4084

Sastādīja _____

Apstiprinu _____