



Ēdienkarte

Neiba SIA

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

No **06-Oct-25**

Līdz **10-Oct-25**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābu kāpostu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2.2	3.7	8.0	81
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.5	0.1	15
Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.3	15.6	6.0	216
Vārīti makaroni	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.3	3.7	41.7	219
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	6.0	5.7	83
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	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ābols		120 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	13.6	61
Kopā :			21.6	30.9	88.9	755
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā 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	50 gr. (+/- 10%)	1.3	2.4	4.4	45
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	0.2	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
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	5.1	26
Piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	72
Kopā :			35.4	28.7	100.0	811
Tresdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9.8	4.1	24.7	190
Vistas gaļas - dārzeņu mērce	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	12.8	22.6	3.3	306
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.5	2.0	34.0	183
Kāpostu salāti ar papriku, burkānu un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	2.8	4.1	50
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	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ābols		120 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	13.6	61
Kopā :			32.1	32.0	103.6	911
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā 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	40 gr. (+/- 10%)	0.9	1.1	2.7	27
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	3.9	4.3	10.4	101
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	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	72
Kopā :			28.3	30.1	117.2	882

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena 2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Vistas - nūdeļu zupa</u>	*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	6.5	5.4	16.6	157	
<u>Gulašs</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.6	26.0	7.3	327	
<u>Vārīti rīsi</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.9	0.5	37.7	171	
<u>Marinēts gurķis</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	2.3	15	
<u>Dzērvenu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.2	56	
<u>Baltmaize</u>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	5.1	26	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
<u>Paniņas</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	0.8	6.6	53	
Kopā :			28.6	33.2	98.1	857	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	146.0	154.8	507.8	4215

Sastādīja _____ Apstiprinu _____