



# Ēdienkarte

No **08-dec.-25**  
Līdz **12-dec.-25**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                                    | 1            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|----------------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|                                              |              |                   | Ol.balt.              | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Harčo zupa                                   |              | 150 gr. (+/- 10%) | 3,8                   | 5,4   | 14,4     | 127   |
| Cūkgaļas Kurzemes stroganovs                 | *A01,A07     | 90 gr. (+/- 10%)  | 6,1                   | 14,5  | 4,3      | 184   |
| Vārīti makaroni                              | *A01,A07     | 130 gr. (+/- 10%) | 4,1                   | 2,4   | 27,1     | 142   |
| Kāpostu,burkānu un baltā redīsa salāti ar kr | *A07         | 70 gr. (+/- 10%)  | 1,0                   | 2,2   | 3,5      | 40    |
| Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)      |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,1                   | 0,0   | 15,6     | 36    |
| 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         | 200 gr. (+/- 10%) | 6,0                   | 4,0   | 9,0      | 96    |
| Kopā :                                       |              |                   | 23,2                  | 28,9  | 87,3     | 704   |

| Otrdiena                                | 1            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|-----------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|                                         |              |                   | Ol.balt.              | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Maltās gaļas mērce                      | *A01,A07     | 100 gr. (+/- 10%) | 5,4                   | 11,9  | 3,9      | 155   |
| Vārīti kartupeļi                        |              | 160 gr. (+/- 10%) | 3,2                   | 0,0   | 23,7     | 112   |
| Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu |              | 70 gr. (+/- 10%)  | 2,7                   | 7,3   | 6,4      | 106   |
| Sulas dzēriens (apelsīns)               |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,8                   | 0,2   | 18,0     | 70    |
| Putukrējums ar rīsiem                   | *A07         | 60 gr. (+/- 10%)  | 1,2                   | 5,3   | 12,8     | 104   |
| Ogu ķīselis                             |              | 115 gr. (+/- 10%) | 0,2                   | 0,1   | 14,9     | 54    |
| 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 ābols                            |              | 100 gr. (+/- 10%) | 0,4                   | 0,0   | 11,3     | 51    |
| Kopā :                                  |              |                   | 16,0                  | 25,3  | 104,4    | 730   |

| Tresdiena               | 1    | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|-------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|                         |      |                   | Ol.balt.              | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Lauku zupa              | *A01 | 150 gr. (+/- 10%) | 2,5                   | 6,0   | 12,3     | 115   |
| Plovs ar vistas gaļu    |      | 230 gr. (+/- 10%) | 12,4                  | 12,2  | 32,9     | 324   |
| Biešu salāti ar krējumu | *A07 | 70 gr. (+/- 10%)  | 1,1                   | 3,0   | 5,7      | 56    |
| Kefīrs                  | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6,6                   | 7,4   | 5,0      | 134   |
| Kliju maize             | *A01 | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,6                   | 0,2   | 10,0     | 49    |
| Rudzu maize             | *A01 | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,4                   | 0,2   | 8,3      | 52    |
| Kopā :                  |      |                   | 25,7                  | 29,0  | 74,3     | 729   |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

| Ceturtdiena                          | 1                | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| Maltās gaļas veltnītis               | *A01,A03,A07,A11 | 70 gr. (+/- 10%)  | 9,9                                                         | 19,9 | 5,1  | 255 |
| Kartupeļu biezenis                   | *A07             | 170 gr. (+/- 10%) | 4,6                                                         | 1,7  | 28,9 | 155 |
| Klasiskā brūnā mērce                 | *A01,A07         | 40 gr. (+/- 10%)  | 1,0                                                         | 1,3  | 2,7  | 30  |
| Kāpostu salāti ar papriku un krējumu | *A07             | 70 gr. (+/- 10%)  | 1,3                                                         | 3,2  | 3,1  | 48  |
| Ūdens ar citronu                     | *A12             | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0                                                         | 0,0  | 0,2  | 1   |
| Biežais piena ķīselis                | *A07             | 95 gr. (+/- 10%)  | 2,9                                                         | 2,0  | 14,8 | 89  |
| Ogu mērce                            |                  | 30 gr. (+/- 10%)  | 0,3                                                         | 0,1  | 9,9  | 29  |
| 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 ābols                         |                  | 100 gr. (+/- 10%) | 0,4                                                         | 0,0  | 11,3 | 51  |
| Kopā :                               |                  |                   | 22,5                                                        | 28,6 | 89,4 | 736 |

| Piektdiena                          | 1            | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|-------------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| Frikadeļu zupa                      |              | 150 gr. (+/- 10%) | 6,1                                                         | 5,0  | 18,2 | 153 |
| Cūkgaļa dārzeņu mērcē               | *A01,A07     | 90 gr. (+/- 10%)  | 5,2                                                         | 14,1 | 2,0  | 165 |
| Vārīti griķi                        |              | 100 gr. (+/- 10%) | 4,2                                                         | 0,7  | 34,6 | 164 |
| Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu |              | 70 gr. (+/- 10%)  | 0,9                                                         | 4,5  | 4,8  | 68  |
| Ogu kompots                         |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3                                                         | 0,2  | 11,4 | 36  |
| 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 :                              |              |                   | 23,2                                                        | 27,9 | 91,2 | 736 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: ' ]

|       | Olalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|--------|---------|------------|---------|
| Kartē | 110.6  | 139.7   | 446.6      | 3635    |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_