



# Ēdienkarte

No **02-okt.-23**Līdz **06-okt.-23**Neiba SIA  
Pilsrundāles vsk Launags (1.-4. kl.)Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiena plācenīši	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	15,6	13,4	21,9	281	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	6,1	25	
Meža zemeņu tēja		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	3,7	15	
<b>Kopā :</b>			<b>15,6</b>	<b>13,5</b>	<b>31,6</b>	<b>321</b>	
Otrdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A03,A07,A10,A11	100 gr. (+/- 10%)	6,6	12,2	19,5	217	
Melnā tēja ar citronu	*A12	150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	3,9	18	
<b>Kopā :</b>			<b>7,0</b>	<b>12,3</b>	<b>23,4</b>	<b>235</b>	
Tresdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Mannas biežputra	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	1,3	14,6	83	
Upenu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	10,4	44	
<b>Kopā :</b>			<b>3,5</b>	<b>1,4</b>	<b>25,0</b>	<b>127</b>	
Ceturtdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Ābolu maizīte	*A01,A03,A07	45 gr. (+/- 10%)	2,3	4,9	18,0	127	
Pīparmētru tēja		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	3,8	15	
<b>Kopā :</b>			<b>2,3</b>	<b>4,9</b>	<b>21,8</b>	<b>143</b>	
Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5,3	3,0	28,8	167	
<b>Kopā :</b>			<b>5,3</b>	<b>3,0</b>	<b>28,8</b>	<b>167</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	33,8		35,1		130,7		992

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_