



Ēdienkarte

No **05-febr.-24**Līdz **09-febr.-24**

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	4,5	5,2	10,9	118
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Cūkgāļa sinepju mērcē BPP	*A01,A10	90 gr. (+/- 10%)	5,6	9,5	4,3	136
Vārīti griķi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179
Kāpostu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1,1	2,2	3,4	39
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Pilngraudu kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	4,2	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88
Kopā :			22,1	23,7	87,9	680

Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērce BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)	4,8	9,8	3,7	131
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	170 gr. (+/- 10%)	3,9	0,6	29,2	144
Biešu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	0,9	6,8	4,9	84
Auzu pārslu krēms BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	2,1	5,8	16,3	125
Zemeņu ķīselis		110 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,2	33
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Pilngraudu kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	4,2	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88
Kopā :			15,7	27,1	86,4	684

Trešdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar cūkgāļu		150 gr. (+/- 10%)	4,6	6,5	7,7	117
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Plovs ar cūkgāļu	*A01	220 gr. (+/- 10%)	10,8	17,4	31,5	344
Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,7	3,6	3,0	50
Upenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
Pilngraudu kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	4,2	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			19,0	28,9	64,9	638

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	200 gr. (+/- 10%)	20,2	24,1	47,4	487	
Burkānu - puravu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	0,9	4,8	4,1	66	
Upēnu ķīselis ar pienu (auzu)	*A01	220 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	16,9	93	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Pilngraudu kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	4,2	26	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
Kopā :			24,5	31,5	81,1	723	

Piektdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu borščs		150 gr. (+/- 10%)	1,2	3,1	5,0	57	
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8	
Zivs kotlete BPP		60 gr. (+/- 10%)	11,9	14,4	3,1	193	
Vārīti kartupeļi		150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,0	22,2	105	
Piena mērce BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,6	4,3	3,7	58	
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	2,6	3,1	7,9	72	
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56	
Pilngraudu kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	4,2	26	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88	
Kopā :			23,2	29,6	80,4	713	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	104,5	140,9	400,6	3439

Sastādīja _____

Apstiprinu _____