



Ēdienkarte

No 13-maijs-24

Līdz 17-maijs-24

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Pirmdiena | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Vistas - nūdelu zupa | *A01,A03 | 150 gr. (+/- 10%) | 3,9 | 3,2 | 10,0 | 94 |
| Gulašs BPP | *A01 | 90 gr. (+/- 10%) | 7,9 | 15,2 | 5,7 | 206 |
| Vārīti rīsi | *A01 | 130 gr. (+/- 10%) | 3,4 | 0,4 | 32,7 | 148 |
| Kāpostu salāti ar eļļu | | 60 gr. (+/- 10%) | 1,1 | 2,2 | 3,4 | 39 |
| Jānogu kompots | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 16,5 | 34 |
| 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 : | | | 20,4 | 25,3 | 92,1 | 686 |

| Otrdiena | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Maltās gaļas un dārzeņu sautējums | | 210 gr. (+/- 10%) | 10,1 | 17,8 | 16,3 | 287 |
| Majonēze BPP | *A03,A10 | 10 gr. (+/- 10%) | 0,1 | 8,0 | 0,3 | 74 |
| Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu | *A01 | 60 gr. (+/- 10%) | 2,1 | 1,5 | 6,1 | 50 |
| Dzērveņu morss | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 56 |
| Ogu uzpūtenis ar pienu BPP | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 2,5 | 2,6 | 37,9 | 153 |
| 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 : | | | 17,3 | 30,4 | 87,4 | 696 |

| Trešdiena | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Skābu kāpostu zupa | *A01 | 150 gr. (+/- 10%) | 1,7 | 2,8 | 6,0 | 61 |
| Krējums (auzu) | *A01 | 5 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,6 | 0,3 | 8 |
| Teftelis | *A01 | 80 gr. (+/- 10%) | 7,9 | 13,4 | 9,4 | 203 |
| Vārīti kartupeļi | | 160 gr. (+/- 10%) | 3,2 | 0,0 | 23,7 | 112 |
| Piena - tomātu mērce BPP | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 0,6 | 4,1 | 4,6 | 60 |
| Balto redīsu salāti ar eļļu | | 60 gr. (+/- 10%) | 0,5 | 4,8 | 1,7 | 54 |
| Upēņu 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 |
| Piens (auzu dzēriens) | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 1,4 | 3,6 | 11,4 | 88 |
| Kopā : | | | 18,1 | 30,1 | 79,5 | 705 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

| Ceturtdiena | | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|------|-------------------|-------------|---|-------------|------------|--|
| Bolonas mērce BPP | *A01 | 100 gr. (+/- 10%) | 7,6 | 13,5 | 4,0 | 182 | |
| Vārīti makaroni BPP | *A01 | 130 gr. (+/- 10%) | 4,1 | 0,5 | 27,1 | 125 | |
| Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu | | 60 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 4,5 | 4,3 | 62 | |
| Ūdens ar citronu | *A12 | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 | |
| Putukrējums ar rīsiem BPP | *A01 | 60 gr. (+/- 10%) | 0,9 | 4,0 | 13,2 | 92 | |
| Jānogu ķīselis | | 130 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 0,1 | 15,5 | 42 | |
| 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 : | | | 16,0 | 23,1 | 76,8 | 580 | |

| Piektdiena | | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|--|----------|-------------------|-------------|---|-------------|------------|--|
| Borščs ar pupiņām | *A01 | 150 gr. (+/- 10%) | 3,6 | 3,5 | 10,2 | 92 | |
| Krējums (auzu) | *A01 | 5 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,6 | 0,3 | 8 | |
| Vistas filejas karbonāde | *A01,A03 | 70 gr. (+/- 10%) | 18,5 | 17,4 | 11,3 | 282 | |
| Kartupeļu biezenis BPP | *A01 | 170 gr. (+/- 10%) | 3,9 | 0,6 | 29,2 | 144 | |
| Baltā piena mērce ar sīpoliem BPP | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 0,7 | 4,4 | 4,5 | 62 | |
| Kāpostu, burkānu un kāļu salāti ar augu krē | *A01 | 60 gr. (+/- 10%) | 0,9 | 0,8 | 3,9 | 28 | |
| 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 : | | | 31,9 | 31,6 | 94,8 | 817 | |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 103,7 | 140,5 | 430,6 | 3484 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____