



Ēdienkarte

No 09-sept.-24

Līdz 13-sept.-24

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu		150 gr. (+/- 10%)	5,9	4,1	9,9	116
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Boloņas 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
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,7	2,7	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 :			21,4	23,2	66,4	600

Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas kotlete BPP	*A03	70 gr. (+/- 10%)	10,3	20,9	0,8	252
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena mērce BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,6	4,3	3,7	58
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar majonēzi	*A03, A10	60 gr. (+/- 10%)	2,1	7,9	5,5	103
Ogu ķīselis ar auzu pienu	*A01	220 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	22,3	108
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
Kopā :			19,5	35,8	82,7	766

Trešdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zivju zupa	*A04	150 gr. (+/- 10%)	4,4	4,4	9,4	98
Sautējums "Mājas gaumē"		230 gr. (+/- 10%)	11,6	18,9	22,8	330
Majonēze BPP	*A03, A10	10 gr. (+/- 10%)	0,1	8,0	0,3	74
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,9	5,2	60
Jāņogu 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
Kopā :			19,7	35,9	66,7	673

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepts vistas šķiņķītis			70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi	*A01		130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Brūnā mērce ar burkāniem BPP	*A01		45 gr. (+/- 10%)	0,5	4,0	3,3	56
Svaigu tomātu un gurķu salāti ar eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0,6	1,5	1,5	22
Auzu pārslu krēms BPP	*A01		40 gr. (+/- 10%)	1,7	4,6	10,9	92
Upēņu ķīselis			100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,7	36
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
			Kopā :	21,0	23,7	83,8	689

Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa			150 gr. (+/- 10%)	2,2	2,6	10,9	80
Krējums (auzu)	*A01		5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Gulašs BPP	*A01		90 gr. (+/- 10%)	7,9	15,2	5,7	206
Kartupeļu biezenis BPP	*A01		170 gr. (+/- 10%)	3,9	0,6	29,2	144
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu			60 gr. (+/- 10%)	1,1	3,5	4,1	57
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
			Kopā :	17,9	23,3	74,1	608

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	99,6	141,9	373,7	3335

Sastādīja _____

Apstiprinu _____