



Ēdienkarte

No **14-okt.-24**
Līdz **18-okt.-24**

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4,0	3,0	10,2	91
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
Vārīti makaroni BPP	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4,1	0,5	27,1	125
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	2,7	4,1	6,4	76
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 :			21,4	24,2	73,7	619

Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas - šampinjonu mērce BPP	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4,4	8,0	4,7	116
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,4	3,5	3,4	53
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Dundagas krēms BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	1,2	3,0	11,6	79
Upenu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,7	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 :			15,0	19,0	94,0	631

Trešdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	7,4	3,1	18,5	143
Plovs ar cūkgaļu		210 gr. (+/- 10%)	10,3	16,6	30,1	329
Biešu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,0	7,9	5,8	98
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
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88
Kopā :			22,9	31,9	94,8	769

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās galas veltnītis BPP	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10,4	17,4	3,3	229	
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	170 gr. (+/- 10%)	3,9	0,6	29,2	144	
Klasiskā brūnā mērce BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,5	3,9	3,1	54	
Burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	2,5	4,8	50	
Sulas dzēriens mix (ābols, upene, ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36	
Kakao biežais ķīselis BPP	*A01	80 gr. (+/- 10%)	2,3	2,7	16,6	103	
Piens (auzu dzēriens)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	0,7	1,8	5,7	44	
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 :			21,3	29,5	90,9	737	

Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70	
Cūkgaļa dārzeņu mērcē BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)	5,4	13,8	2,5	168	
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179	
Balto redīsu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,6	4,2	2,0	50	
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 :			20,0	25,2	73,4	632	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	100,7	129,8	426,7	3387

Sastādīja _____

Apstiprinu _____