



# Ēdienkarte

No **30-sept.-24**Līdz **04-okt.-24**

Neiba SIA  
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Harčo zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,8	5,4	14,4	127
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem <sup>*A01</sup>		100 gr. (+/- 10%)	11,6	9,2	6,8	162
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Kāpostu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,3	2,5	3,9	45
Jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
Pilngraudu kliju maize <sup>*A01</sup>		10 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	4,2	26
Rudzu maize <sup>*A01</sup>		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>22,8</b>	<b>18,2</b>	<b>86,9</b>	<b>594</b>

Otrdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cīsiņi BPP		50 gr. (+/- 10%)	1,5	9,4	1,5	117
Kartupeļu biezenis BPP <sup>*A01</sup>		170 gr. (+/- 10%)	3,9	0,6	29,2	144
Sīpolu mērce BPP <sup>*A01</sup>		45 gr. (+/- 10%)	0,7	4,0	4,0	56
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku BPP <sup>*A03, A10</sup>		70 gr. (+/- 10%)	1,1	5,6	5,3	80
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Upēņu uzpūtenis ar pienu BPP <sup>*A01</sup>		180 gr. (+/- 10%)	2,3	2,5	29,9	154
Pilngraudu kliju maize <sup>*A01</sup>		10 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	4,2	26
Rudzu maize <sup>*A01</sup>		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>12,7</b>	<b>22,8</b>	<b>100,5</b>	<b>697</b>

Trešdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,5	3,0	7,7	82
Krējums (auzu) <sup>*A01</sup>		5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Cepta zivs siera mīklā BPP <sup>*A01, A03, A04</sup>		70 gr. (+/- 10%)	13,8	9,9	5,6	164
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Brūnā mērce ar burkāniem BPP <sup>*A01</sup>		45 gr. (+/- 10%)	0,5	4,0	3,3	56
Balto redīsu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,6	4,2	2,0	50
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Pilngraudu kliju maize <sup>*A01</sup>		10 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	4,2	26
Rudzu maize <sup>*A01</sup>		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>24,4</b>	<b>22,5</b>	<b>66,6</b>	<b>585</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās galas mērce BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)	4,8	9,8	3,7	131	
Vārīti makaroni BPP	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4,1	0,5	27,1	125	
Biešu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,0	7,9	5,8	98	
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36	
Rudzu maizes krēms BPP	*A01	30 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	10,0	89	
Ogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,8	41	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>14,7</b>	<b>27,5</b>	<b>97,9</b>	<b>686</b>	

Piektdiena		13	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	
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē BPP	*A01,A03	110 gr. (+/- 10%)	8,6	14,0	12,7	227	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112	
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	2,7	4,1	6,4	76	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>20,4</b>	<b>25,8</b>	<b>82,9</b>	<b>692</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	95,0	116,8	434,8	3254

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_