

Neiba SIA  
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	17	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 kukurūzas salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	3,7	4,3	11,0	101
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
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>22,8</b>	<b>24,4</b>	<b>89,6</b>	<b>695</b>

Otrdiena	18	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 majonēzi BPP	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,2	9,3	3,4	103
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
Upēņu 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
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>15,2</b>	<b>24,8</b>	<b>105,3</b>	<b>732</b>

Trešdiena	17	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
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
<b>Kopā :</b>			<b>22,9</b>	<b>31,9</b>	<b>94,8</b>	<b>769</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Viltotais zaķis pildīts ar sieru BPP	*A03	75 gr. (+/- 10%)	9,4	18,2	3,7	233	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112	
Klasiskā brūnā mērce BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,5	3,9	3,1	54	
Sautēti kāposti		80 gr. (+/- 10%)	1,5	1,4	6,6	47	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Ābolu - auzu pārslu krēms BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	1,7	4,6	12,0	97	
Zemeņu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	10,4	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	
<b>Kopā :</b>			<b>19,0</b>	<b>28,8</b>	<b>72,2</b>	<b>664</b>	

Piektdiena		17	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 un burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	3,1	47	
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	
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88	
<b>Kopā :</b>			<b>20,4</b>	<b>24,5</b>	<b>84,2</b>	<b>671</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	100,3	134,4	446,0	3531

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_