



Ēdienkarte

No **25-nov.-24**Līdz **29-nov.-24**Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	4,5	5,2	10,9	118
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Cūkgaļa sinepju mērcē BPP	*A01,A10	90 gr. (+/- 10%)	5,6	9,5	4,3	136
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179
Kāpostu salāti ar krējumu BPP	*A01	70 gr. (+/- 10%)	1,2	1,5	4,2	38
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
Kopā :			22,2	23,2	87,1	686

Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas šņicele BPP	*A01	70 gr. (+/- 10%)	9,0	15,4	9,4	228
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
Biešu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	4,5	5,7	69
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Vanīlas masa BPP	*A01	60 gr. (+/- 10%)	0,6	7,8	8,8	119
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
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			17,5	32,7	106,2	792

Trešdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borščs ar svaigiem kāpostiem		150 gr. (+/- 10%)	1,8	2,4	8,3	66
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Škelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	200 gr. (+/- 10%)	20,6	19,5	49,9	458
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A01	70 gr. (+/- 10%)	2,5	1,8	7,1	58
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
Kopā :			27,7	25,0	94,7	700

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas kotlete BPP	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	13,2	10,4	3,9	164	
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	
Burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	2,5	4,8	50	
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70	
Kakao krems BPP	*A01	30 gr. (+/- 10%)	0,3	5,9	4,3	71	
Upēņu - ābolu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	9,8	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	
Kopā :			22,8	27,1	91,5	727	

Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Zupa Rasolņiks	*A01	150 gr. (+/- 10%)	2,3	1,1	13,4	75	
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8	
Mērce ar cīsiņiem BPP	*A01	100 gr. (+/- 10%)	2,7	14,1	8,3	197	
Vārīti makaroni BPP	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4,1	0,5	27,1	125	
Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar m	*A03, A10	70 gr. (+/- 10%)	0,9	5,9	3,5	73	
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	
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
Kopā :			14,6	26,6	99,2	730	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	104,8	134,5	478,8	3635

Sastādīja _____

Apstiprinu _____