



# Ēdienkarte

No **13-janv.-25**Līdz **17-janv.-25**

Neiba SIA  
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Harčo zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,8	5,4	14,4	127
Vistas gaļas - dārzeņu mērce BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)	7,4	10,3	2,3	156
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	*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>20,0</b>	<b>22,9</b>	<b>93,8</b>	<b>676</b>

Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cīsiņi BPP		50 gr. (+/- 10%)	1,5	9,4	1,5	117
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	170 gr. (+/- 10%)	3,9	0,6	29,2	144
Sīpolu mērce BPP	*A01	45 gr. (+/- 10%)	0,7	4,0	4,0	56
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku BPP	*A01, A10	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	*A01	180 gr. (+/- 10%)	2,3	2,5	29,9	154
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>13,1</b>	<b>22,8</b>	<b>111,8</b>	<b>748</b>

Trešdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Solanka BPP		150 gr. (+/- 10%)	4,8	4,7	12,0	122
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Zivs šnicele BPP	*A01, A03, A04	70 gr. (+/- 10%)	14,2	8,4	7,4	161
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
Balto redīsu salāti ar majonēzi BPP	*A03, A10	70 gr. (+/- 10%)	0,6	10,1	2,1	102
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
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>26,5</b>	<b>28,6</b>	<b>82,3</b>	<b>730</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		4	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	
Jānogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	14,1	38	
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>27,4</b>	<b>100,1</b>	<b>683</b>	

Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70	
Slinkie kāpostu tīteņi		250 gr. (+/- 10%)	9,6	13,6	22,6	269	
Majonēze BPP	*A03,A10	15 gr. (+/- 10%)	0,1	12,0	0,4	110	
Ķīnas 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	
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88	
<b>Kopā :</b>			<b>20,0</b>	<b>35,2</b>	<b>75,9</b>	<b>727</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	94,3	136,8	463,9	3564

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_