

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 mērce ar burkāniem un zirnīšiem <sup>*A01</sup>		90 gr.(+/- 10%)	10,5	8,3	6,1	146
Vārīti rīsi		130 gr.(+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		70 gr.(+/- 10%)	0,7	3,2	3,1	47
Ūdens ar citronu	<sup>*A12</sup>	200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
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
Piens (auzu dzēriens)	<sup>*A01</sup>	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>22,6</b>	<b>21,5</b>	<b>91,7</b>	<b>685</b>

Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cīsiņi BPP		75 gr.(+/- 10%)	2,2	14,1	2,2	176
Kartupeļu biezenis BPP	<sup>*A01</sup>	170 gr.(+/- 10%)	3,9	0,6	29,2	144
Klasiskā brūnā mērce BPP	<sup>*A01</sup>	40 gr.(+/- 10%)	0,5	3,9	3,1	54
Burkānu - puravu salāti ar majonēzi BPP <sup>*A03,A10</sup>		70 gr.(+/- 10%)	1,0	5,6	4,7	77
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
Skolas ābols		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>13,5</b>	<b>27,4</b>	<b>111,0</b>	<b>802</b>

Trešdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Soļanka BPP		150 gr.(+/- 10%)	4,8	4,7	12,0	122
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
Baltā piena mērce ar sīpoliem BPP	<sup>*A01</sup>	45 gr.(+/- 10%)	0,7	4,4	4,5	62
Kāpostu salāti ar eļļu		70 gr.(+/- 10%)	1,3	2,5	3,9	45
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>26,6</b>	<b>22,9</b>	<b>74,0</b>	<b>627</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	210 gr.(+/- 10%)	12,2	10,9	44,8	332	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un mājas siers	*A01,A10	70 gr.(+/- 10%)	0,9	11,3	4,7	125	
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	
Zemeņu ķīselis		120 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	8,9	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>17,9</b>	<b>31,4</b>	<b>108,1</b>	<b>783</b>	

Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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	
Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		70 gr.(+/- 10%)	3,7	4,3	11,0	101	
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>21,4</b>	<b>26,1</b>	<b>87,5</b>	<b>717</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	102,1	129,2	472,3	3614

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_