



Ēdienkarte

No **10-nov.-25**
Līdz **14-nov.-25**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1 (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Meksikāņu zupa	*A01		150 gr. (+/- 10%)	4,0	3,0	10,2	91
Krējums (augu)	*A01		5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9
Maltās gaļas mērce ar burkāniem BPP	*A01		100 gr. (+/- 10%)	5,4	10,9	4,9	150
Vārīti makaroni BPP	*A01		130 gr. (+/- 10%)	4,1	0,5	27,1	125
Biešu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	0,9	4,5	5,7	69
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
Kopā :				18,6	23,8	88,8	643
Otrdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cīsiņi BPP			50 gr. (+/- 10%)	1,5	9,4	1,5	117
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena - tomātu mērce BPP	*A01		40 gr. (+/- 10%)	0,6	4,1	4,6	60
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar majonēzi	*A03,A10		70 gr. (+/- 10%)	3,3	9,4	9,2	137
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)			200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Ogu uzpūtenis ar pienu BPP	*A01		180 gr. (+/- 10%)	2,2	2,3	33,8	137
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 :				13,7	25,8	112,2	727
Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka BPP			150 gr. (+/- 10%)	4,8	4,7	12,0	122
Krējums (augu)	*A01		5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9
Zivs kotlete BPP	*A01,A04		60 gr. (+/- 10%)	11,8	14,4	3,1	192
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Baltā piena mērce ar sīpoliem BPP	*A01		45 gr. (+/- 10%)	0,7	4,4	4,5	62
Burkānu - puravu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10		70 gr. (+/- 10%)	1,0	5,6	4,7	77
Upēņu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
Kliju maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49
Rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :				24,9	30,4	76,7	717

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 5		Svars					Uzturvērtības porcijā	
							Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	11,8	8,8	22,1	225		
Marinēts gurķis		70 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	2,7	17		
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88		
Rudzu maizes krēms BPP	*A01	35 gr. (+/- 10%)	0,9	5,8	11,1	101		
Jānogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	18,7	52		
Pilngraudu kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	4,2	26		
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103		
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51		
Kopā :			19,2	19,2	98,1	663		

Piektdiena 5		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	11,6	22,8	252		
Krējums (augu)	*A01	20 gr. (+/- 10%)	0,2	2,6	1,8	35		
Biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzi BPP	*A01, A10	70 gr. (+/- 10%)	1,0	7,9	5,8	98		
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		
Kopā :			18,3	27,6	76,8	657		

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	94,7	126,8	452,6	3407

Sastādīja _____

Apstiprinu _____