

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	16	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
<b>Kopā :</b>			<b>18,6</b>	<b>23,8</b>	<b>88,8</b>	<b>643</b>

Otrdiena	16	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, ķirsis)		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
<b>Kopā :</b>			<b>13,7</b>	<b>25,8</b>	<b>112,2</b>	<b>727</b>

Trešdiena	16	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
Upenu 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
<b>Kopā :</b>			<b>24,9</b>	<b>30,4</b>	<b>76,7</b>	<b>717</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	16	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
Jāņogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	14,7	40
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
<b>Kopā :</b>			<b>19,1</b>	<b>19,2</b>	<b>94,2</b>	<b>652</b>

Piektdiena	16	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	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
<b>Kopā :</b>			<b>18,3</b>	<b>27,6</b>	<b>76,8</b>	<b>657</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: ' ]

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	94,7	126,7	448,7	3395

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_