

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		24	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	7,4	3,1	18,5	143				
Sautēta cūkgaļa sīpolu - burkānu mērcē BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)	6,8	11,0	5,4	160				
Vārīti makaroni BPP	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4,1	0,5	27,1	125				
Burkānu - puravu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,0	5,6	4,7	77				
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36				
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				
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88				
Kopā :			23,8	24,2	101,0	728				

Otrdiena		24	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Panēta zivs fileja	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	15,0	7,3	8,6	158				
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112				
Brūnā mērce ar burkāniem BPP	*A01	45 gr. (+/- 10%)	0,5	4,0	3,3	56				
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	2,0	58				
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70				
Vanīlas un kakao masa BPP	*A01	70 gr. (+/- 10%)	1,1	9,5	11,4	149				
Jānogu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,0	44				
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				
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51				
Kopā :			25,0	26,6	112,5	798				

Trešdiena		24	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,0	61				
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9				
Vistas gaļas - dārzeņu mērce BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)	7,4	10,3	2,3	156				
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	170 gr. (+/- 10%)	3,9	0,6	29,2	144				
Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,8	7,1	5,9	136				
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				
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88				
Kopā :			18,5	25,6	83,5	736				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 24		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas kotlete BPP	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	13,2	10,4	3,9	164	
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5,1	0,9	41,5	196	
Piena mērce BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,6	4,3	3,7	58	
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	3,7	4,3	11,0	101	
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36	
Dundagas krēms BPP	*A01	30 gr. (+/- 10%)	0,7	1,8	9,0	56	
Upenu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	10,8	45	
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	
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
Kopā :			26,9	22,2	125,2	807	

Piektdiena 25		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas zupa BPP	*A01,A09	150 gr. (+/- 10%)	4,3	5,1	8,5	104	
Kūpinātas gaļas mērce	*A01	90 gr. (+/- 10%)	3,0	24,1	3,6	246	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112	
Kāpostu un redīsu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	4,9	2,9	61	
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36	
Kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,1	5,0	24	
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 :			15,2	38,1	74,8	724	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	109,4	136,7	497,0	3794

Sastādīja _____

Apstiprinu _____