



Ēdienkarte

No **19-janv.-26**Līdz **23-janv.-26**

Neiba SIA Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		23	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9,8	4,1	24,7	190				
Sautēta cūkgaļa sīpolu - burkānu mērcē BPP	*A01	110 gr. (+/- 10%)	8,3	13,4	6,5	195				
Vārīti makaroni BPP	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5,0	0,6	33,3	154				
Burkānu - puravu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,3	7,2	6,1	99				
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 :			29,0	29,4	116,0	862				

Otrdiena		23	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		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133				
Brūnā mērce ar burkāniem BPP	*A01	55 gr. (+/- 10%)	0,6	4,9	4,0	69				
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,3	9,1	3,5	104				
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70				
Vanīlas un kakao masa BPP	*A01	100 gr. (+/- 10%)	1,6	13,6	16,2	213				
Jānogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	18,4	50				
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 :			26,8	35,6	126,6	949				

Trešdiena		23	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2,2	3,7	8,0	81				
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9				
Vistas gaļas - dārzeņu mērce BPP	*A01	110 gr. (+/- 10%)	9,1	12,6	2,9	190				
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,6	0,7	34,4	169				
Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,0	9,1	7,5	174				
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 :			21,6	30,9	92,9	855				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 23		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		150 gr. (+/- 10%)	6,4	1,1	51,8	246	
Piena mērce BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,4	4,7	72	
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	4,8	5,5	14,2	130	
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36	
Dundagas krēms BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	1,0	2,4	12,1	74	
Upenu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	12,6	52	
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 :		29,7	25,4	144,4	926		

Piektdiena 23		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas zupa BPP	*A01,A09	200 gr. (+/- 10%)	5,7	6,8	11,3	139	
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu BPP	*A01	240 gr. (+/- 10%)	8,3	19,0	43,4	379	
Kāpostu un redīsu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,1	6,3	3,8	79	
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 :		19,0	36,1	94,6	797		

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	126,1	157,4	574,4	4388

Sastādīja _____

Apstiprinu _____