



Ēdienkarte

No **26-janv.-26**
Līdz **30-janv.-26**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - rīsu zupa			150 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	11,8	101
Bolonas mērce BPP	*A01		90 gr. (+/- 10%)	6,9	12,1	3,6	163
Vārīti makaroni BPP	*A01		130 gr. (+/- 10%)	4,1	0,5	27,1	125
Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	3,9	67
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
Piens (auzu dzēriens)	*A01		200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88
Kopā :				20,7	24,9	86,1	687
Otrdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete BPP	*A03		70 gr. (+/- 10%)	9,4	17,6	0,8	216
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena mērce BPP	*A01		40 gr. (+/- 10%)	0,6	4,3	3,7	58
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu	*A01		70 gr. (+/- 10%)	0,7	1,3	3,6	32
Sulas dzēriens mix (ābols, upene, ķirsis)			200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Ogu ķīselis ar putukrējumu BPP	*A01		150 gr. (+/- 10%)	0,3	5,6	17,3	113
Kliju maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49
Rudzu maize	*A01		40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Ābols			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :				19,0	29,4	102,7	770
Trešdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Sakņu zupa BPP	*A01		150 gr. (+/- 10%)	1,3	2,7	9,1	86
Sautējums "Mājas gaumē" ar cūkgaļu			220 gr. (+/- 10%)	11,4	16,5	21,8	302
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu			70 gr. (+/- 10%)	0,9	5,3	5,0	73
Ogu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	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 :				18,2	28,6	77,1	685

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 25		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)		12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)		3,4	0,4	32,7	148
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
Auzu pārslu krēms BPP	*A01	30 gr. (+/- 10%)		1,3	3,5	9,7	75
Jānogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)		0,2	0,1	14,7	40
Kliju maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)		1,6	0,2	10,0	49
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)		2,7	0,3	16,7	103
		Kopā :		25,4	30,5	113,1	849

Piektdiena 25		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa		150 gr. (+/- 10%)		2,2	2,6	10,9	80
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)		0,1	0,6	0,5	9
Gulašs BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)		7,6	14,2	5,4	194
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	170 gr. (+/- 10%)		3,9	0,6	29,2	144
Burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)		0,9	3,2	4,8	57
Jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)		0,3	0,1	16,5	34
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 :		19,3	25,4	97,0	706

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	102.6	138.9	476.0	3696

Sastādīja _____

Apstiprinu _____