



Ēdienkarte

No **16-febr.-26**
Līdz **20-febr.-26**

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		22	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		25	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Cīsiņi BPP		50 gr. (+/- 10%)	1,5	9,4	1,5	117	
Vārīti kartupeli		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	
Kopā :			13,3	25,8	100,9	676	

Trešdiena		22	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Soļanka 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 kartupeli		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	
Kopā :			24,9	30,4	76,7	717	

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 22		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		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
Ābols		100 gr. (+/- 10%)		0,4	0,0	11,3	51
Kopā :				19,1	19,2	94,2	652

Piektdiena 22		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu 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	94,3	126,7	437,4	3344

Sastādīja _____

Apstiprinu _____