



Ēdienkarte

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

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Meksikāņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5,3	4,1	13,7	121	
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9	
Maltās gaļas mērce ar burkāniem BPP	*A01	120 gr. (+/- 10%)	6,5	13,1	5,8	180	
Vārīti makaroni BPP	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5,0	0,6	33,3	154	
Biešu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,2	5,8	7,4	88	
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 :			22,2	28,4	101,1	752	

Otrdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cīsiņi BPP		75 gr. (+/- 10%)	2,2	14,1	2,2	176	
Vārīti kartupeli		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133	
Piena - tomātu mērce BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,8	5,1	5,7	75	
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar majonēzi	*A03,A10	90 gr. (+/- 10%)	4,2	12,1	11,8	176	
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36	
Ogu uzpūtenis ar pienu BPP	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2,5	2,6	37,9	153	
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 :			16,0	34,4	113,9	825	

Trešdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka BPP		200 gr. (+/- 10%)	6,3	6,3	16,1	163	
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		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133	
Baltā piena mērce ar sīpoliem BPP	*A01	55 gr. (+/- 10%)	0,9	5,4	5,5	76	
Burkānu - puravu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,3	7,2	6,1	99	
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 :			27,5	34,5	87,5	814	

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 21		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu		280 gr. (+/- 10%)		13,2	9,9	24,8	252
Marinēts gurķis		90 gr. (+/- 10%)		0,9	0,2	3,4	22
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)		1,4	3,6	11,4	88
Rudzu maizes krēms BPP	*A01	45 gr. (+/- 10%)		1,1	7,5	14,2	130
Jānogu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)		0,2	0,1	17,2	47
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 :				21,0	21,9	103,2	720

Piektdiena 21		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)		4,5	1,6	14,8	93
Slinkie kāpostu tīteņi		280 gr. (+/- 10%)		10,7	13,0	25,5	282
Krējums (augu)	*A01	25 gr. (+/- 10%)		0,3	3,3	2,3	44
Biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzi BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)		1,3	10,2	7,4	126
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 :				21,0	32,3	85,4	747

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	107,7	151,6	491,0	3858

Sastādīja _____

Apstiprinu _____