



Ēdienkarte

No **23-febr.-26**
Līdz **27-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.			
Vistas zupa			150 gr. (+/- 10%)	3,5	3,0	7,7	82				
Krējums (augu)	*A01		5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9				
Makaroni ar malto gaļu tomātu mērcē	*A01		250 gr. (+/- 10%)	13,5	14,1	47,9	380				
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,4	3,1	58				
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 :				22,8	26,2	105,4	752				

Otrdiena		21	Svars					Uzturvērtības porcijā			
								Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Risoto ar dārzeņiem un vistas gaļu			240 gr. (+/- 10%)	14,8	12,8	34,5	322				
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	3,7	4,3	11,0	101				
Kakao krems BPP	*A01		35 gr. (+/- 10%)	0,4	5,2	6,6	74				
Upenu ķīselis			130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,7	49				
Ūdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1				
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 :				22,1	22,9	82,3	647				

Trešdiena		22	Svars					Uzturvērtības porcijā			
								Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs ar skābiem kāpostiem			150 gr. (+/- 10%)	1,7	2,4	7,6	63				
Krējums (augu)	*A01		5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9				
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem BPP	*A01		100 gr. (+/- 10%)	5,4	11,1	4,5	150				
Kartupeļu biezenis BPP	*A01		170 gr. (+/- 10%)	3,9	0,6	29,2	144				
Burkānu salāti ar sēkliņām un majonēzi BP	*A03A10		70 gr. (+/- 10%)	1,4	8,5	4,9	106				
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 :				17,2	27,4	87,9	696				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 22		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē BPP	*A01,A03	120 gr. (+/- 10%)	9,2	15,0	13,8	245	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,0	7,1	6,0	94	
Ogu ķīselis ar auzu pienu	*A01	220 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	22,3	108	
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
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	
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
Kopā :			17,8	24,6	95,6	711	

Piektdiena 22		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa	*A04	150 gr. (+/- 10%)	4,4	4,4	9,4	98	
Plovs ar vistas gaļu		240 gr. (+/- 10%)	13,0	12,7	34,4	338	
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	3,1	47	
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88	
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 :			22,5	24,4	76,6	671	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	102.3	125.4	447.7	3477

Sastādīja _____

Apstiprinu _____