

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa Rasolņiks (ar BG rīsiem)		200 gr. (+/- 10%)	2,8	1,4	17,5	97
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs BG		110 gr. (+/- 10%)	8,5	17,4	5,0	227
Vārīti makaroni BG	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3,4	3,0	36,7	189
Kāpostu, burkānu un kāļu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,4	2,4	4,7	48
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			22,4	29,9	89,6	706

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas un dārzeņu sautējums BG		250 gr. (+/- 10%)	12,1	21,2	19,5	341
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	80 gr. (+/- 10%)	3,9	4,3	10,4	101
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Svaigu augļu salāti ar kļavu sīrupu	*A12	225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
Skolas ābols		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
Kopā :			19,1	32,0	105,5	812

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa		200 gr. (+/- 10%)	4,7	4,0	10,3	109
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Panēta mencas fileja BG	*A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	16,8	8,3	15,1	206
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Sīpolu mērce BG	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,6	7,1	5,7	91
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,1	5,2	6,9	80
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			35,2	32,4	90,9	823

Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļa dārzeņu mērcē BG	*A07	110 gr. (+/- 10%)	6,9	21,7	2,6	246
Vārīti rīsi BG		160 gr. (+/- 10%)	3,6	0,3	42,4	188
Burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0,9	11,7	5,5	138
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Cepts banāns ar kļavu sīrupu	*A12	140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			19,6	37,8	106,7	868

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu zupa ar malto gaļu BG		200 gr. (+/- 10%)	4,7	4,0	12,5	113
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Vistas filejas karbonāde BG	*A03	70 gr. (+/- 10%)	15,2	15,4	10,9	250
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Klasiskā brūnā mērce BG	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,0	1,6	3,5	33
Balto redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0,7	6,4	2,3	71
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Skolas ābols		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
Kopā :			26,5	29,1	87,4	736

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	122,8	161,2	480,0	3944

Sastādīja _____

Apstiprinu _____