



# Ēdienkarte

No **16-sept.-24**Līdz **20-sept.-24**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem			200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis (atkaulot			120 gr. (+/- 10%)	23,5	15,1	1,4	240
Vārīti makaroni	*A01,A07		150 gr. (+/- 10%)	4,7	2,7	31,3	164
Tomātu, gurķu un paprikas salāti ar krējumu	*A07		100 gr. (+/- 10%)	1,2	3,6	2,4	49
Kefīrs	*A07		250 gr. (+/- 10%)	8,3	9,3	6,3	168
<b>Kopā :</b>			<b>49,8</b>	<b>36,6</b>	<b>47,4</b>	<b>750</b>	
Otrdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīta un apacepta vistas fileja	*A09		120 gr. (+/- 10%)	29,6	18,3	8,6	326
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu			100 gr. (+/- 10%)	5,3	6,2	15,8	145
Ūdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>38,2</b>	<b>24,5</b>	<b>48,2</b>	<b>584</b>	
Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - biešu zupa			200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Cepts tītara šķiņķis ar ķimenēm			120 gr. (+/- 10%)	25,5	23,7	5,3	341
Vārīti brūnie rīsi	*A01		140 gr. (+/- 10%)	3,5	0,9	35,0	159
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07		100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	1,9	50
Ūdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>37,5</b>	<b>37,2</b>	<b>48,9</b>	<b>701</b>	
Ceturtdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11		120 gr. (+/- 10%)	25,1	21,2	5,1	316
Kartupeļu biezenis	*A07		170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Kāpostu, burkānu salāti ar krējumu	*A07		100 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	5,8	72
Piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>37,6</b>	<b>31,2</b>	<b>48,7</b>	<b>639</b>	
Piektdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar dārzeņiem (burkāns, ziedkāp			200 gr. (+/- 10%)	7,1	4,8	2,7	104
Cepta mencas fileja	*A04		120 gr. (+/- 10%)	23,7	2,8	0,0	121
Vārīti griķi	*A01		160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Tomātu salāti ar eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	3,1	53
Ūdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>40,0</b>	<b>13,7</b>	<b>47,5</b>	<b>499</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	203,0	143,1	240,7	3173

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_