

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas filejas zupa ar burkāniem un kāpostu		200 gr. (+/- 10%)	9,9	0,7	6,6	77
Vistas filejas karbonāde (mandeļu milti)	*A03, A05, A08, A11	70 gr. (+/- 10%)	16,4	14,0	1,1	202
āriņi pilngraudu makaroni	*A01, A03, A07	150 gr. (+/- 10%)	5,3	3,6	28,1	175
Burkānu - puravu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,3	10,0	6,5	129
Kefīrs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
Kopā :			39,5	35,7	47,3	717

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepammaisā cepts vistas stilbiņš		120 gr. (+/- 10%)	25,3	7,1	0,7	168
Vārīti kartupeļi		150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,0	22,2	105
Biešu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,2	98
Kivi un bumbiera šķēlītes	*A12	180 gr. (+/- 10%)	1,2	0,8	16,8	83
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			30,9	14,4	48,0	456

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
Cepta mencas fileja	*A04	120 gr. (+/- 10%)	23,7	2,8	0,0	121
Vārīti brūnie rīsi		120 gr. (+/- 10%)	3,0	0,8	30,0	136
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,8	5,2	9,1	103
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			37,6	12,0	48,1	472

Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas filejas kotlete (cepta uz pannas)		120 gr. (+/- 10%)	31,7	14,6	0,5	265
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	6,2	1,8	31,1	165
Kāpostu salāti ar papriku, burkānu un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,6	6,2	5,1	86
Nektarīns	*A12	110 gr. (+/- 10%)	1,2	0,3	12,1	48
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			40,6	22,9	48,9	565

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Pilngr. makaroni ar vistas malto gaļu un tomātu	*A01, A03	150 gr. (+/- 10%)	16,8	10,2	36,1	319
Svaigu tomātu un gurķu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,3	3,6	2,4	48
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			28,5	19,6	47,6	500

 *iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	177,2	104,6	240,0	2711

Sastādīja _____

Apstiprinu _____