

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
Vārīta un apacepta vistas fileja	*A09		120 gr. (+/- 10%)	29,6	18,3	8,6	326
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07		140 gr. (+/- 10%)	4,9	3,4	26,2	163
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07		100 gr. (+/- 10%)	1,4	3,0	7,0	66
Īdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
			<b>Kopā :</b>	<b>46,0</b>	<b>25,4</b>	<b>48,6</b>	<b>633</b>
Otrdiena		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 kartupeļi			120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	100
Banāns	*A12		100 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
Īdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
			<b>Kopā :</b>	<b>37,0</b>	<b>21,1</b>	<b>48,0</b>	<b>541</b>
Trešdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa			200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Cepts tītara šķiņķis ar ķimenēm			120 gr. (+/- 10%)	25,5	23,7	5,3	341
Vārīti griķi			120 gr. (+/- 10%)	6,2	1,8	31,1	165
Svaigu gurķu salāti ar eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	2,2	47
Īdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
			<b>Kopā :</b>	<b>43,1</b>	<b>35,1</b>	<b>47,6</b>	<b>685</b>
Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepts vistas šķiņķītis			120 gr. (+/- 10%)	21,0	21,4	0,0	345
Kartupeļu biezenis	*A07		120 gr. (+/- 10%)	3,3	1,2	20,4	110
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07		100 gr. (+/- 10%)	4,9	5,4	13,1	126
Bumbieris			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,3	9,5	42
Kefirs	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
			<b>Kopā :</b>	<b>36,2</b>	<b>35,7</b>	<b>47,9</b>	<b>756</b>
Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa ar pupiņām	*A01		200 gr. (+/- 10%)	9,0	8,6	9,7	171
Cepta mencas fileja	*A04		120 gr. (+/- 10%)	23,7	2,8	0,0	121
Vārītas pērļu grūbas	*A01		130 gr. (+/- 10%)	2,0	0,3	24,5	113
Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,6	4,2	5,6	70
Skolas piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
			<b>Kopā :</b>	<b>42,2</b>	<b>19,8</b>	<b>48,8</b>	<b>570</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	204,5	137,2	241,0	3186

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_