

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
Cepta vistas fileja ar ķimenēm		120 gr. (+/- 10%)	31,1	6,0	6,3	211
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	140 gr. (+/- 10%)	4,9	3,4	26,2	163
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,8	9,2	109
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			52,0	21,1	47,9	614

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepta mencas fileja	*A04	120 gr. (+/- 10%)	23,7	2,8	0,0	121
Vārīti kartupeļi		120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	5,0	4,9	75
Kivi un bumbiera šķēlītes	*A12	180 gr. (+/- 10%)	1,2	0,8	16,8	83
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			35,3	12,6	48,6	460

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis		120 gr. (+/- 10%)	20,0	11,7	0,7	249
Vārīti brūnie rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,5	0,7	25,0	114
Biešu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,7	6,1	7,8	95
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			41,8	24,8	48,7	652

Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas filejas kotlete		120 gr. (+/- 10%)	31,7	2,6	0,5	157
Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,3	1,2	20,4	110
Burkānu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,2	3,6	6,9	72
Nektarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	11,0	44
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			43,3	11,7	47,9	479

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
Vārīts un apacepts tītara šķiņķis	*A09	100 gr. (+/- 10%)	23,4	24,4	14,3	380
Vārītas pērļu grūbas	*A01	120 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	22,6	104
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
Kopā :			33,5	31,8	48,1	643

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	205,9	101,9	241,2	2847

Sastādīja _____

Apstiprinu _____