



Ēdienkarte

No **28-okt.-24**Līdz **01-nov.-24**Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar dārzeņiem (burkāns, ziedkāp		200 gr. (+/- 10%)	7,1	4,8	2,7	104
Cepts vistas šķiņķītis ar ķimenēm		120 gr. (+/- 10%)	20,5	28,8	2,5	413
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	5,1	1,5	25,9	138
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krē	*A03, A07, A10	100 gr. (+/- 10%)	1,5	3,5	6,9	70
Ūdens 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 :			40,3	42,6	47,2	822

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		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Biešu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,2	98
Nektarīns	*A12	150 gr. (+/- 10%)	1,6	0,5	16,5	66
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			53,6	12,5	48,5	519

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Vārīta un apcepta vistas fileja	*A09	120 gr. (+/- 10%)	29,6	18,3	8,6	326
Vārītas pērļu grūbas	*A01	130 gr. (+/- 10%)	2,0	0,3	24,5	113
Ķīnas 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 :			42,8	32,3	49,0	693

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 brūnie rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3,2	0,9	32,5	148
Balto redīsu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,8	6,0	2,9	71
Persiks	*A12	120 gr. (+/- 10%)	1,2	0,0	12,0	54
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			37,0	21,4	48,1	539

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
Cepammaisā cepts tītara šķiņķis		120 gr. (+/- 10%)	24,9	6,6	3,5	177
Vārīti makaroni	*A01, A07	120 gr. (+/- 10%)	3,8	2,2	25,0	131
Kāpostu salāti ar papriku un krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	4,6	4,5	69
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			48,2	19,7	48,2	571

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	221,7	128,5	240,9	3143

Sastādīja _____

Apstiprinu _____