



# Ēdienkarte

No **30-sept.-24**Līdz **04-okt.-24**Neiba SIA  
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	16	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 brūnie rīsi		120 gr. (+/- 10%)	3,0	0,8	30,0	136
Kāpostu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,8	3,6	5,6	65
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>48,1</b>	<b>16,3</b>	<b>48,1</b>	<b>542</b>

Otrdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepammaisā cepts tītara šķiņķis		120 gr. (+/- 10%)	24,9	6,6	3,5	177
Kartupeļu biezenis	*A07	140 gr. (+/- 10%)	3,8	1,4	23,8	128
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,2	6,4	6,8	97
Persiks	*A12	140 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	14,0	63
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>31,4</b>	<b>14,4</b>	<b>48,2</b>	<b>465</b>

Trešdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
Cepta mencas fileja	*A04	120 gr. (+/- 10%)	23,7	2,8	0,0	121
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	6,2	1,8	31,1	165
Svaiga gurķa šķēlītes		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	1,8	12
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>48,5</b>	<b>11,1</b>	<b>48,1</b>	<b>491</b>

Ceturtdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepts vistas stilbiņš		120 gr. (+/- 10%)	25,1	7,1	0,0	165
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	4,2	2,9	22,5	140
Biešu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,7	6,1	7,8	95
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,3	9,5	42
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>37,4</b>	<b>20,4</b>	<b>48,8</b>	<b>538</b>

Piektdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Vistas gaļas bumbiņas		120 gr. (+/- 10%)	30,3	2,4	1,3	154
Vārītas pērļu grūbas	*A01	120 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	22,6	104
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,8	9,2	109
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>49,3</b>	<b>21,0</b>	<b>48,7</b>	<b>614</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	214,8	83,2	241,9	2651

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_