



# Ēdienkarte

No **04-nov.-24**Līdz **08-nov.-24**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis (atkaulot		130 gr. (+/- 10%)	25,5	16,3	1,5	260
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	6,2	1,8	31,1	165
Kāpostu salāti ar eļļu		120 gr. (+/- 10%)	2,2	4,3	6,7	77
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>41,1</b>	<b>25,7</b>	<b>48,3</b>	<b>615</b>

Otrdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cepta vistas fileja		120 gr. (+/- 10%)	28,8	4,0	0,0	157
Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3,6	1,3	22,1	119
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,4	4,0	7,8	78
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,3	9,5	42
<b>Kopā :</b>			<b>40,2</b>	<b>13,7</b>	<b>48,4</b>	<b>492</b>

Trešdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas filejas zupa ar burkāniem un kāpostu		200 gr. (+/- 10%)	9,9	0,7	6,6	77
Cepta mencas fileja	*A04	120 gr. (+/- 10%)	23,7	2,8	0,0	121
Vārītas pērļu grūbas	*A01	120 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	22,6	104
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,2	5,4	3,0	67
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kefīrs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
<b>Kopā :</b>			<b>43,7</b>	<b>16,5</b>	<b>48,7</b>	<b>555</b>

Ceturtdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīts un apacepts tītara šķiņķis	*A09	120 gr. (+/- 10%)	28,1	29,3	17,1	456
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,5	2,4	18,7	117
Biešu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,7	6,1	7,8	95
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kefīrs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
<b>Kopā :</b>			<b>40,0</b>	<b>45,2</b>	<b>48,8</b>	<b>802</b>

Piektdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa ar pupiņām	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9,0	8,6	9,7	171
Vistas gaļas bumbiņas		120 gr. (+/- 10%)	30,3	2,4	1,3	154
Vārīti risi		110 gr. (+/- 10%)	2,9	0,4	27,6	125
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,8	9,2	109
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>46,1</b>	<b>17,2</b>	<b>47,9</b>	<b>560</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	211,0	118,3	242,2	<b>3024</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_