



Ēdienkarte

No **11-nov.-24**Līdz **15-nov.-24**Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
Vārīta un apcepta vistas fileja	*A09	120 gr. (+/- 10%)	29,6	18,3	8,6	326
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,6	3,1	24,4	152
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,5	6,2	4,4	83
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kefirs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
Kopā :			54,5	41,0	48,6	825

Otrdiena	19	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		140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,0	20,7	98
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	6,0	6,3	92
Kivi un bumbiera šķēlītes	*A12	170 gr. (+/- 10%)	1,1	0,7	15,8	78
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kefirs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
Kopā :			43,8	28,7	48,5	669

Trešdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Cepta mencas fileja ar citronu un burkāniem	*A04,A12	170 gr. (+/- 10%)	20,7	10,3	5,3	201
Vārītas pērļu grūbas	*A01	110 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	20,7	95
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	100
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kefirs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
Kopā :			40,8	30,2	48,8	663

Ceturtdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Cepts tītara šķiņķis ar ķimenēm		120 gr. (+/- 10%)	25,5	23,7	5,3	341
Vārīti griķi		110 gr. (+/- 10%)	5,7	1,6	28,5	151
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	4,6	4,5	67
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kefirs	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,9	5,6	3,8	101
Kopā :			44,4	43,9	48,7	811

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas filejas karbonāde siera panējumā	*A01,A03,A07	75 gr. (+/- 10%)	14,7	11,5	7,3	196
Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,3	1,2	20,4	110
Kīnas 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
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			22,2	18,0	48,3	460

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	205,7	161,9	242,8	3428

Sastādīja _____

Apstiprinu _____