



Ēdienkarte

No **19-nov.-24**Līdz **22-nov.-24**Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas zupa ar dārzeņiem (burkāns, ziedkāp)		200 gr. (+/- 10%)	7,1	4,8	2,7	104
Cepta vistas fileja		120 gr. (+/- 10%)	28,8	4,0	0,0	157
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	4,2	2,9	22,5	140
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,2	5,4	3,0	67
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
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			47,7	21,1	48,7	616

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepammaisā cepts tītara šķiņķis		120 gr. (+/- 10%)	24,9	6,6	3,5	177
Vārīti kartupeļi		130 gr. (+/- 10%)	2,6	0,0	19,2	91
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	5,3	6,2	15,8	145
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,3	9,5	42
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			33,3	13,0	48,1	456

Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
Cepts vistas šķiņķītis ar dārzeņiem		250 gr. (+/- 10%)	22,0	13,4	6,1	239
Vārīti brūnie rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,5	0,7	25,0	114
Svaiga gurķa šķēlītes		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	1,8	12
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			43,2	20,6	48,1	559

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas filejas kotlete		120 gr. (+/- 10%)	31,7	2,6	0,5	157
Kartupeļu biezenis	*A07	140 gr. (+/- 10%)	3,8	1,4	23,8	128
Burkānu - kāļu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,2	7,0	6,9	101
Apelsīns	*A12	150 gr. (+/- 10%)	1,3	0,0	12,2	57
Īdens 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
Kopā :			44,6	18,4	48,5	578

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	168,8		73,2		193,3		2208

Sastādīja _____

Apstiprinu _____