

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem			200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
Cepamaisā cepts vistas šķiņķītis (atkaulot)			120 gr. (+/- 10%)	23,5	15,1	1,4	240
Vārīti brūnie rīsi			110 gr. (+/- 10%)	2,7	0,7	27,5	125
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
Skolas piens		*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
			Kopā :	45,4	30,4	48,6	658
Otrdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīta un apcepta vistas fileja		*A09	120 gr. (+/- 10%)	29,6	18,3	8,6	326
Kartupeļu biezenis		*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,3	1,2	20,4	110
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm		*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 ābols			110 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	12,4	56
			Kopā :	34,9	23,0	48,4	562
Trešdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar vistas gaļu			200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
Cepta mencas fileja ar citronu un burkāniem		*A04, A12	180 gr. (+/- 10%)	21,9	10,9	5,6	213
Vārīti griķi			110 gr. (+/- 10%)	5,7	1,6	28,5	151
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
			Kopā :	36,6	19,4	48,7	541
Ceturtdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepts tītara šķiņķis ar ķimenēm			120 gr. (+/- 10%)	25,5	23,7	5,3	341
Vārīti pilngraudu makaroni		*A01, A03, A07	110 gr. (+/- 10%)	3,9	2,7	20,6	128
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un krējumu		*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,6	6,1	6,7	91
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
			Kopā :	32,1	33,2	48,6	639
Piektdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu - frikadeļu zupa		*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
Vistas gaļas bumbiņas			120 gr. (+/- 10%)	30,3	2,4	1,3	154
Vārīti kartupeļi			110 gr. (+/- 10%)	2,2	0,0	16,3	77
Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu			100 gr. (+/- 10%)	5,3	6,2	15,8	145
Ūdens ar citronu		*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
			Kopā :	55,5	14,9	48,5	569

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	204,5	121,0	242,8	2970

Sastādīja _____

Apstiprinu _____