



# Ēdienkarte

No **09-dec.-24**Līdz **13-dec.-24**Neiba SIA  
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas filejas zupa ar burkāniem un kāpostu		200 gr. (+/- 10%)	9,9	0,7	6,6	77
Cepta vistas fileja		120 gr. (+/- 10%)	28,8	4,0	0,0	157
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,6	3,1	24,4	152
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	120 gr. (+/- 10%)	1,7	3,6	8,4	79
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
<b>Kopā :</b>			<b>51,0</b>	<b>15,5</b>	<b>48,5</b>	<b>561</b>

Otrdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas filejas kotlete		120 gr. (+/- 10%)	31,7	2,6	0,5	157
Vārīti kartupeļi		140 gr. (+/- 10%)	2,8	0,0	20,7	98
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		120 gr. (+/- 10%)	1,7	7,8	10,3	120
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kivi un bumbiera šķēlītes	*A12	180 gr. (+/- 10%)	1,2	0,8	16,8	83
<b>Kopā :</b>			<b>37,4</b>	<b>11,1</b>	<b>48,5</b>	<b>459</b>

Trešdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Cepammaisā cepts tītara šķiņķis		120 gr. (+/- 10%)	24,9	6,6	3,5	177
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179
Marinēts gurķis		120 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	4,6	29
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>40,1</b>	<b>17,2</b>	<b>48,5</b>	<b>537</b>

Ceturtdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepts vistas šķiņķītis ar ķimenēm		120 gr. (+/- 10%)	20,5	28,8	2,5	413
Vārīti brūnie rīsi		120 gr. (+/- 10%)	3,0	0,8	30,0	136
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	120 gr. (+/- 10%)	4,5	6,3	10,9	123
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>34,7</b>	<b>43,3</b>	<b>48,6</b>	<b>808</b>

Piektdiena	22	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
Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,3	1,2	20,4	110
Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,7	4,6	6,1	77
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Skolas piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,5	3,0	6,8	72
<b>Kopā :</b>			<b>50,8</b>	<b>18,0</b>	<b>48,5</b>	<b>573</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	214,1	105,1	242,6	<b>2938</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_