

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	20	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 ar ķimenēm		120 gr. (+/- 10%)	31,1	6,0	6,3	211
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	125 gr. (+/- 10%)	4,4	3,0	23,4	146
Kīnas 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 :			48,0	19,9	48,4	606

Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepta mencas fileja	*A04	120 gr. (+/- 10%)	23,7	2,8	0,0	121
Vārīti kartupeļi		130 gr. (+/- 10%)	2,6	0,0	19,2	91
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	5,0	4,9	75
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kivi un bumbiera šķēlītes	*A12	160 gr. (+/- 10%)	1,1	0,7	14,9	74
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			35,3	12,5	48,2	458

Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis		120 gr. (+/- 10%)	20,0	11,7	0,7	249
Vārīti brūnie rīsi		125 gr. (+/- 10%)	3,1	0,8	31,2	142
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
Kopā :			35,3	24,3	48,9	619

Ceturtdiena	20	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		130 gr. (+/- 10%)	2,6	0,0	19,2	91
Sautēti kāposti		90 gr. (+/- 10%)	1,7	1,6	7,4	53
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			37,5	16,3	48,3	502

Piektdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Vārīts un apacepts tītara šķiņķis	*A09	110 gr. (+/- 10%)	25,8	26,9	15,7	418
Vārītas pērļu grūbas	*A01	115 gr. (+/- 10%)	1,8	0,3	21,7	100
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
Kopā :			35,9	40,2	48,6	736

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	191,9	113,2	242,4	2921

Sastādīja _____

Apstiprinu _____