

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	6	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 ar ķimenēm		110 gr. (+/- 10%)	28,5	5,5	5,8	193
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	6,2	1,8	31,1	165
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
Kopā :			46,6	12,9	48,5	511

Otrdiena	6	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		150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,0	22,2	105
Biešu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,2	98
Nektarīns	*A12	160 gr. (+/- 10%)	1,8	0,5	17,6	70
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			37,8	21,5	48,6	540

Trešdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Cepta mencas fileja	*A04	120 gr. (+/- 10%)	23,7	2,8	0,0	121
Vārīti brūnie rīsi		110 gr. (+/- 10%)	2,7	0,7	27,5	125
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
Kefīrs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
Kopā :			44,1	24,6	48,4	634

Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepammaisā cepts vistas stilbiņš		120 gr. (+/- 10%)	25,3	7,1	0,7	168
Vārīti kartupeļi		130 gr. (+/- 10%)	2,6	0,0	19,2	91
Burkānu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,2	3,6	6,9	72
Bumbieris		130 gr. (+/- 10%)	0,5	0,4	12,3	55
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 :			35,7	15,1	48,4	483

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Cepts tītara šķiņķis marinādē	*A10,A12	120 gr. (+/- 10%)	25,9	7,5	5,6	197
Vārīti makaroni	*A01,A07	115 gr. (+/- 10%)	3,6	2,1	24,0	126
Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar kr	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	3,2	5,0	58
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
Kopā :			48,1	25,9	48,7	647

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	212,4	100,1	242,6	2816

Sastādīja _____

Apstiprinu _____