

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 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
Kopā :			51,0	15,5	48,5	561	

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
Kopā :			37,4	11,1	48,5	459	

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
Kopā :			40,1	17,2	48,5	537	

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
Kefirs	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
Kopā :			34,7	43,3	48,6	808	

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
Kopā :			50,8	18,0	48,5	573	

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	214,	105,1		293

Sastādīja _____

Apstiprinu _____