



# Ēdienkarte

No 06-janv.-25

Līdz 10-janv.-25

Neiba SIA  
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis (atkaulot		120 gr. (+/- 10%)	23,5	15,1	1,4	240
Vārīti griķi		110 gr. (+/- 10%)	5,7	1,6	28,5	151
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm		100 gr. (+/- 10%)	1,5	3,5	6,9	70
Īdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kefirs		200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
<b>Kopā :</b>			<b>49,4</b>	<b>33,6</b>	<b>48,0</b>	<b>726</b>
Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas bumbiņas		120 gr. (+/- 10%)	30,3	2,4	1,3	154
Vārīti kartupeļi		120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Biešu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,2	98
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,3	9,5	42
Īdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>34,9</b>	<b>9,2</b>	<b>48,2</b>	<b>430</b>
Trešdiena	7	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		120 gr. (+/- 10%)	23,7	2,8	0,0	121
Vārītas pērļu grūbas		100 gr. (+/- 10%)	1,5	0,3	18,9	87
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu		100 gr. (+/- 10%)	3,8	5,2	9,1	103
Īdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>36,6</b>	<b>11,5</b>	<b>48,3</b>	<b>474</b>
Ceturtdiena	7	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
Balto redīsu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,8	6,0	2,9	71
Banāns		120 gr. (+/- 10%)	1,8	0,1	25,2	109
Īdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>36,9</b>	<b>20,7</b>	<b>48,0</b>	<b>537</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Kāpostu (svaigu) zupa</b>		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
<b>Cepts tītara šķiņķis ar ķimenēm</b>		120 gr. (+/- 10%)	25,5	23,7	5,3	341
<b>Vārīti pilngraudu makaroni</b>	*A01,A03,A07	110 gr. (+/- 10%)	3,9	2,7	20,6	128
<b>Kāpostu salāti ar papriku un krējumu</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	4,6	4,5	69
<b>Ūdens ar citronu</b>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Skolas piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>47,6</b>	<b>40,7</b>	<b>48,5</b>	<b>767</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	205,4	115,7	240,9	2934

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_