



Ēdienkarte

No 13-janv.-25

Līdz 17-janv.-25

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	7	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		70 gr. (+/- 10%)	18,2	3,5	3,7	123
Vārīti brūnie rīsi		110 gr. (+/- 10%)	2,7	0,7	27,5	125
Kāpostu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,8	3,6	5,6	65
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 :			39,3	15,9	48,6	525
Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepammaisā cepts tītara šķiņķis		120 gr. (+/- 10%)	24,9	6,6	3,5	177
Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,3	1,2	20,4	110
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,4	4,0	7,8	78
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
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			36,7	19,2	48,1	550
Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Cepta mencas fileja ar citronu un burkāniem	*A04,A12	180 gr. (+/- 10%)	21,9	10,9	5,6	213
Vārīti kartupeļi		150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,0	22,2	105
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,2	5,4	3,0	67
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			33,8	24,8	48,9	589
Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas filejas kotlete		120 gr. (+/- 10%)	31,7	2,6	0,5	157
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,6	3,1	24,4	152
Biešu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,7	6,1	7,8	95
Kivi un bumbiera šķēlītes	*A12	170 gr. (+/- 10%)	1,1	0,7	15,8	78
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			39,1	12,5	48,6	483

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupuņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193	
Cepts vistas šķiņķītis ar dārzeņiem		250 gr. (+/- 10%)	22,0	13,4	6,1	239	
Vārīti kartupeļi		90 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	13,3	63	
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,8	9,2	109	
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 :			52,0	33,0	48,8	739	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	200,9	105,4	243,0	2886

Sastādīja _____

Apstiprinu _____