

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
Cepta vistas fileja ar ķimenēm		120 gr. (+/- 10%)	31,1	6,0	6,3	211
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	140 gr. (+/- 10%)	4,9	3,4	26,2	163
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
<b>Kopā :</b>			<b>52,0</b>	<b>21,1</b>		<b>614</b>
						47,9

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepta mencas fileja	*A04	120 gr. (+/- 10%)	23,7	2,8	0,0	121
Vārīti kartupeļi		120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	5,0	4,9	75
Kivi un bumbiera šķēlītes	*A12	180 gr. (+/- 10%)	1,2	0,8	16,8	83
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
<b>Kopā :</b>			<b>35,3</b>	<b>12,6</b>		<b>460</b>
						48,6

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis		120 gr. (+/- 10%)	20,0	11,7	0,7	249
Vārīti brūnie rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,5	0,7	25,0	114
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
<b>Kopā :</b>			<b>41,8</b>	<b>24,8</b>		<b>652</b>
						48,7

Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas filejas kotlete		120 gr. (+/- 10%)	31,7	2,6	0,5	157
Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,3	1,2	20,4	110
Burkānu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,2	3,6	6,9	72
Nektarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	11,0	44
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
<b>Kopā :</b>			<b>43,3</b>	<b>11,7</b>		<b>479</b>
						47,9

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
Vārīts un apacepts tītara šķiņķis	*A09	100 gr. (+/- 10%)	23,4	24,4	14,3	380
Vārītas pārļu grūbas	*A01	120 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	22,6	104
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	2,2	47
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>33,5</b>	<b>31,8</b>		<b>643</b>
						48,1

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

---

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	205,	101,9		<b>284</b>

---

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_