

Neiba SIA
 Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Pirmdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar dārzeņiem BPP			200 gr. (+/- 10%)	8,4	4,6	3,8	117
Vārīts tītara šķiņķis	*A09		110 gr. (+/- 10%)	25,8	21,8	15,7	372
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	5,1	1,5	25,9	138
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,7	9,6	6,8	128
Ūdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
			Kopā :	41,1	37,5	52,3	756
Otrdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07		150 gr. (+/- 10%)	15,0	18,7	3,4	247
Vārīti kartupeli			200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Biešu salāti ar eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,1	8,2	132
Apelsīns	*A12		150 gr. (+/- 10%)	1,3	0,0	12,2	57
Ūdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
			Kopā :	21,8	28,8	53,5	577
Trešdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - biešu zupa			200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Tvaicēta mencas fileja	*A04		120 gr. (+/- 10%)	18,6	0,8	0,2	88
Vārīti brūnie rīsi			110 gr. (+/- 10%)	2,7	0,7	27,5	125
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
Kefīrs	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
			Kopā :	37,3	22,4	44,4	574
Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis			120 gr. (+/- 10%)	20,0	11,7	0,7	249
Vārīti kartupeli			130 gr. (+/- 10%)	2,6	0,0	19,2	91
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,8	5,9	6,9	95
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 :	30,9	22,0	48,4	587
Piektdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	3,1	7,8	13,8	144
Vārīts tītara šķiņķis	*A09		120 gr. (+/- 10%)	28,1	23,8	17,1	406
Vārīti makaroni	*A01,A07		120 gr. (+/- 10%)	3,8	2,2	25,0	131
Kāpostu un redīsu salāti ar krējumu	*A07		100 gr. (+/- 10%)	1,7	4,8	4,6	71
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 :	43,3	46,0	65,6	887

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	174,3	156,6	264,2	3381

Sastādīja _____

Apstiprinu _____