



Ēdienkarte

No **31.03.2025**
Līdz **04.04.2025**

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		10	Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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			
Īdens 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 / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07		150	gr.(+/- 10%)	15,0	18,7	3,4	247			
Vārīti kartupeļi			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			
Īdens 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 / Oglhidr. / 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			
Īdens 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 / Oglhidr. / Kcal.			
Cepamaisā cepts vistas šķiņķītis			120	gr.(+/- 10%)	20,0	11,7	0,7	249			
Vārīti kartupeļi			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			
Īdens 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 / Oglhidr. / 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			
Īdens 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

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

Sastādīja_____

Apstiprinu_____