



Ēdienkarte

No **03,03,2025**
Līdz **07,03,2025**

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar dārzeņiem	*A07	200 gr.(+/- 10%)	8,4	6,3	3,8	133	
Vārīts vistas šķiņķītis	*A09	120 gr.(+/- 10%)	22,5	19,3	9,2	365	
Vārīti brūnie rīsi		110 gr.(+/- 10%)	2,7	0,7	27,5	125	
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100 gr.(+/- 10%)	1,0	4,6	4,5	67	
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 :			40,6	34,9	54,1	786	
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	150 gr.(+/- 10%)	15,0	18,7	3,4	247	
Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr.(+/- 10%)	3,3	1,2	20,4	110	
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A02,A07,A10	100 gr.(+/- 10%)	1,6	7,0	7,2	104	
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 :			25,9	30,9	40,2	558	
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr.(+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111	
Tvaicēta mencas fileja	*A04	130 gr.(+/- 10%)	20,2	0,9	0,2	95	
Vārīti griķi		110 gr.(+/- 10%)	5,7	1,6	28,5	151	
Kāpostu salāti ar eļļu		100 gr.(+/- 10%)	1,8	3,6	5,6	65	
Īdens ar citronu	*A12	200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kopā :			34,9	9,4	43,3	423	
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīts tītara šķiņķis	*A09	120 gr.(+/- 10%)	28,1	23,8	17,1	406	
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	110 gr.(+/- 10%)	3,9	2,7	20,6	128	
Biešu salāti ar eļļu		100 gr.(+/- 10%)	1,4	6,5	8,2	98	
Kivi un bumbiera šķēlītes	*A12	170 gr.(+/- 10%)	1,1	0,7	15,8	78	
Īdens ar citronu	*A12	200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kopā :			34,5	33,7	61,9	712	
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr.(+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193	
Vistas gaļas bumbiņas		120 gr.(+/- 10%)	30,3	2,4	1,3	154	
Vārīti kartupeļi		110 gr.(+/- 10%)	2,2	0,0	16,3	77	
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		100 gr.(+/- 10%)	3,9	10,4	9,2	152	
Īdens ar citronu	*A12	200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kopā :			54,0	19,2	41,9	576	

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	<u>Olbalt.</u>	<u>/ Tauki</u>	<u>/ Oglhidr.</u>	<u>/ Kcal.</u>
Kartē	190,1	128,1	241,5	3055

Sastādīja _____

Apstiprinu _____