



Ēdienkarte

No 17.03.2025
Līdz 21.03.2025

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
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 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				
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 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				
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_____