



Ēdienkarte

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

No 28-04-2025
Līdz 30-04-2025

Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
-----------	-------------	------------	----------

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	8.4	4.6	3.8	117
Vārīts titara šķiņķis	*A09	100 gr. (+/- 10%)	23.4	19.9	14.3	339
Vārīti griķi		90 gr. (+/- 10%)	3.8	0.6	31.1	147
Burkānu salāti ar sēklinām un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.7	5.5	76
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	1
Kopā:			37.1	29.8	54.8	679

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	15.0	18.7	3.4	247
Vārītas pērļu grūbas	*A01	110 gr. (+/- 10%)	1.7	0.3	20.7	95
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.8	70
Apelsīns	*A12	150 gr. (+/- 10%)	1.4	0.0	12.1	57
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	1
Kopā:			19.2	23.0	43.3	470

Trešdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7.2	3.2	8.8	111
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	80 gr. (+/- 10%)	1.6	4.0	3.9	60
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:			36.8	16.2	45.6	519

Sastādīja _____

Apstiprinu _____