



Ēdienkarte

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

No 14.04.2025

Līdz 17.04.2025

		Mainoties		pasūtījumam		Iespējamās		izmaiņas	
Pirmdiena		9	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Vistas - biešu zupa ar pupiņām	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9,0	8,6	9,7	171			
Vārīts vistas stilbiņš (bez sāls)		1 gr. (+/- 10%)	27,4	7,8	0,0	180			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4,2	0,7	34,6	164			
Biešu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,2	98			
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1			
Kopā :			42,1	23,6	52,6	614			
Otrdiena		5	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Tvaicēta mencas fileja	*A04	120 gr. (+/- 10%)	18,6	0,8	0,2	88			
Vārīti brūnie rīsi		120 gr. (+/- 10%)	3,0	0,8	30,0	136			
Burkānu - kāļu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,2	7,0	6,9	101			
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,3	9,5	42			
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 :			29,3	13,0	55,8	464			
Trešdiena		8	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Zivju zupa	*A04	200 gr. (+/- 10%)	5,9	5,9	12,5	131			
Vārīts un apcepts titara šķiņķis	*A09	70 gr. (+/- 10%)	16,4	17,1	10,0	266			
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140			
Ķīnas kāpostu - puravu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,1	5,0	3,4	80			
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1			
Kopā :			30,4	28,0	55,6	618			
Ceturtdiena		8	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Vistas filejas kotlete		100 gr. (+/- 10%)	26,4	2,1	0,4	131			
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	7,1	4,8	37,5	234			
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	6,0	6,3	92			
Kivi un bumbiera šķēlītes	*A12	180 gr. (+/- 10%)	1,2	0,8	16,8	83			
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 :			42,2	17,7	70,1	636			

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	144,0	82,3	234,1	2333

Sastādīja _____

Apstiprinu _____