



Ēdienkarte

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

No 07-apr.-25

Līdz 11-apr.-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas zupa ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8,4	6,3	3,8	133
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	13,0	16,2	3,0	214
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	140 gr. (+/- 10%)	4,9	3,4	26,2	163
Svaigi dārzeņi		100 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	4,0	24
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā:			27,5	26,1	37,1	535
Otrdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Tvaicēta mencas fileja	*A04	200 gr. (+/- 10%)	31,1	1,4	0,4	146
Vārīti kartupeļi		120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	5,0	4,9	75
Kivi un bumbiera šķēlītes	*A12	180 gr. (+/- 10%)	1,2	0,8	16,8	83
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:			42,7	11,2	48,9	485
Trešdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
Vārīts vistas šķiņķītis	*A09	120 gr. (+/- 10%)	22,5	19,3	9,2	365
Vārīti brūnie rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,5	0,7	25,0	114
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,6	5,3	6,2	85
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā:			44,2	31,6	55,6	757
Ceturtdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas filejas kotlete		120 gr. (+/- 10%)	31,7	2,6	0,5	157
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	120 gr. (+/- 10%)	2,8	0,4	20,6	101
Kāpostu salāti ar krējumu BPP	*A01	100 gr. (+/- 10%)	1,7	2,2	6,0	54
Nektarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	11,0	44
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:			43,3	9,4	47,2	454
Piektdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
Vārīts tītara šķiņķis	*A09	100 gr. (+/- 10%)	23,4	19,9	14,3	339
Vārītas pērļu grūbas	*A01	120 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	22,6	104
Svaigu tomātu un gurķu salāti ar krējumu BPP	*A01	100 gr. (+/- 10%)	1,1	1,7	3,1	34
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā:			33,6	25,1	49,0	589

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / !

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	191,3	103,4	237,9	2820

Sastādīja _____

Apstiprinu _____