



Ēdienkarte

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

No **21-Apr-25**

Līdz **25-Apr-25**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	8.4	4.6	3.8	117
Vārīts tītara 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 / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	15.0	18.7	3.4	247
Vārītas perļu 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 / Ogļhidr. / 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
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Cepammaisā cepts tītara šķiņķis		120 gr. (+/- 10%)	24.9	6.6	3.5	177
Vārīti kartupeļi		120 gr. (+/- 10%)	2.4	0.0	17.8	84
Burkānu salāti ar sēklinām un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.7	5.5	76
Bumbieris		130 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	12.4	55
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 :			35.3	15.7	48.2	489
Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3.1	6.4	14.0	132
Vārīts tītara šķiņķis	*A09	100 gr. (+/- 10%)	23.4	19.9	14.3	339
Vārīti pilngraudu makaroni	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.5	2.4	18.7	117
Svaiga gurķa šķēlītes		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	0.7	5
Tomātu šķēlītes		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	1
Kefīrs	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.9	5.6	3.8	101
Kopā :			35.9	34.3	52.7	700

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	164.2	119.1	244.7	2857

Sastādīja _____

Apstiprinu _____