



Ēdienkarte

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.3

No 19-05-2025

Līdz 23-05-2025

Pirmdiena							
2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 sēkliņām 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	
Ceturtdiena							
2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 sēkliņām 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 / Oglhidr. / 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	

*iespejams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

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

Sastādīja _____

Apstiprinu _____