Ēdienkarte

No **21-nov.-23**
Līdz **24-nov.-23**

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Otrdiena 11		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
Cepammaisā cepts vistas stilbiņš		100 gr. (+/- 10%)	21,1	5,9	0,6	**140**
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	**220**
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļ		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	**130**
Upeņu - jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	**36**
Cepts banāns ar kļavu sīrupu	*A12	140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	**199**
		Kopā :	33,1	18,6	108,9	**726**

Trešdiena 11		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	**130**
Cepts tītara šķiņķis ar ķimenēm		100 gr. (+/- 10%)	21,2	19,8	4,4	**284**
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	**220**
Biešu salāti ar ķiplokiem un ķirbju sēklu eļļ		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	**98**
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	**32**
Skolas ābols		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	**76**
		Kopā :	43,8	34,7	93,3	**841**

Ceturtdiena 11		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
Cepta vistas fileja		100 gr. (+/- 10%)	24,0	3,4	0,0	**131**
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	**220**
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	1,9	0,9	**22**
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,8	3,8	2,2	**47**
Svaigu augļu salāti ar kļavu sīrupu	*A12	225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	**197**
Upeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	**41**
Skolas ābols		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	**76**
		Kopā :	36,1	11,9	117,4	**734**

Piektdiena 11		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
			Uzturvērtības porcijā			
Ķirbju - burkānu biezzupa		250 gr. (+/- 10%)	2,5	0,2	10,0	**56**
Vārīts vistas šķiņķītis	*A09	100 gr. (+/- 10%)	18,7	16,1	7,7	**304**
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	**220**
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļ		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	**130**
Upeņu - jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	**36**
		Kopā :	31,2	28,8	79,0	**746**

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	144,2	94,1	398,7	**3046**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____