

Neiba SIA  
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
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
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļ		50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	3,7	65
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	1,9	0,9	22
Upenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
<b>Kopā :</b>			<b>44,1</b>	<b>18,6</b>	<b>64,2</b>	<b>610</b>

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu biezenis ar maltu vistas fileju		270 gr. (+/- 10%)	20,3	11,9	10,0	238
Biešu salāti ar ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,1	8,2	129
Upenu - jānogu 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
<b>Kopā :</b>			<b>24,0</b>	<b>22,3</b>	<b>77,8</b>	<b>602</b>

Trešdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
Vistas filejas kotlete (cepta uz pannas)		100 gr. (+/- 10%)	26,4	12,1	0,4	221
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Burkānu salāti ar ķimenēm un ķirbju sēklu		100 gr. (+/- 10%)	2,1	11,1	8,7	149
Upenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>49,4</b>	<b>31,8</b>	<b>77,1</b>	<b>812</b>

Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīts tītara šķiņķis	*A09	100 gr. (+/- 10%)	23,4	19,9	14,3	339
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Biešu salāti ar ķiplokiem un ķirbju sēklu eļ		50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	4,3	49
Svaigu gurķu salāti ar ķirbju eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	1,9	0,9	22
Svaigu augļu salāti ar kļavu sīrupu	*A12	225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
Upenu - jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
<b>Kopā :</b>			<b>34,9</b>	<b>27,8</b>	<b>120,2</b>	<b>864</b>

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis (atkaulot)		100 gr. (+/- 10%)	19,6	12,6	1,2	200
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
Jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>37,1</b>	<b>28,3</b>	<b>86,0</b>	<b>745</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	189,6	128,8	425,3	<b>3632</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_