

Neiba SIA  
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas filejas zupa ar burkāniem un kāpostu		200 gr. (+/- 10%)	9,9	0,7	6,6	77
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
Kāpostu - burkānu salāti ar ķimenēm un ķir		100 gr. (+/- 10%)	2,3	11,1	7,8	144
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
<b>Kopā :</b>			<b>39,5</b>	<b>30,3</b>	<b>79,4</b>	<b>777</b>

Otrdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīta un apacepta vistas fileja	*A09	100 gr. (+/- 10%)	24,7	15,3	7,2	271
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
Upēņu - jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Svaigu augļu salāti ar ķlavu sīrupu	*A12	225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
Skolas ābols		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
<b>Kopā :</b>			<b>37,0</b>	<b>28,0</b>	<b>132,2</b>	<b>932</b>

Trešdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Cepta mencas fileja	*A04	100 gr. (+/- 10%)	19,7	2,3	0,0	101
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Burkānu salāti ar ķirbju sēklu eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,6	7,3	3,4	84
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	1,9	0,9	22
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
<b>Kopā :</b>			<b>36,6</b>	<b>22,5</b>	<b>61,6</b>	<b>619</b>

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
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
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļ		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	130
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Cepts banāns ar ķlavu sīrupu	*A12	140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
<b>Kopā :</b>			<b>33,3</b>	<b>32,4</b>	<b>116,1</b>	<b>865</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Pupu - frikadeļu zupa</b>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
<b>Vistas fileja sinepju - ķlavu sīrupa marinādē</b>	*A10	100 gr. (+/- 10%)	24,6	2,7	25,9	232
<b>Vārīti griķi</b>	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
<b>Svaigs gurķis ar papriku un ķirbju eļļu</b>		50 gr. (+/- 10%)	0,5	4,1	1,0	43
<b>Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļļu</b>		50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	3,7	65
<b>Upenu - jānogu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
<b>Skolas ābols</b>		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
<b>Kopā :</b>			<b>52,6</b>	<b>20,7</b>	<b>116,7</b>	<b>866</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	198,9	134,0	505,9	4059

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_