

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
Cepta vistas fileja ar ķimenēm		100 gr. (+/- 10%)	25,9	5,0	5,3	176
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
Upēnu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Kopā :			47,9	23,5	69,3	696

Otrdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas bumbiņas		100 gr. (+/- 10%)	25,3	2,0	1,1	128
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
Cepts banāns ar ķlavu sīrupu	*A12	140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			38,6	15,8	124,5	774

Trešdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Cepammaisā cepts vistas stilbiņš		100 gr. (+/- 10%)	21,1	5,9	0,6	140
Dārzeņu biezenis		150 gr. (+/- 10%)	2,7	15,3	8,6	188
Vārīti griķi	*A01	100 gr. (+/- 10%)	5,1	1,5	25,9	138
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	1,9	0,9	22
Upēnu - jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Kopā :			40,1	30,5	57,5	656

Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepts tītara šķiņķis marinādē	*A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	21,6	6,2	4,6	164
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
Svaigu augļu salāti ar ķlavu sīrupu	*A12	225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
Upēnu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Kopā :			33,3	15,6	110,6	721

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
Cepta mencas fileja ar citronu un burkāniem	*A04,A12	150 gr. (+/- 10%)	16,7	10,7	5,6	190
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
Kopā :			33,8	26,4	79,1	684

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	193,8	111,8	441,1	3530

Sastādīja _____

Apstiprinu _____