

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar dārzeņiem (burkāns, ziedkāp		200 gr. (+/- 10%)	7,1	4,8	2,7	104
Vārīta un acepta 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
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			41,5	32,4	58,8	727

Otrdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
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
Svaigu gurķu salāti 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
Ūdens ar citronu un dzērvenēm	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,3	2
Kopā :			31,0	10,6	91,6	588

Trešdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
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
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
Kopā :			43,2	24,2	67,0	689

Ceturtdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepammaisā cepts tītara šķiņķis		100 gr. (+/- 10%)	20,8	5,5	2,9	147
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Biešu salāti ar ķiplokiem un ķirbju sēklu eļļ		50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	4,3	49
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	1,9	0,9	22
Cepts banāns ar kļavu sīrupu	*A12	140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			32,3	13,1	96,7	638

Piektdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
Cepts vistas stilbiņš		100 gr. (+/- 10%)	20,9	5,9	0,0	137
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 :			48,5	24,8	79,7	712

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	196,4	105,1	393,8	3354

Sastādīja _____

Apstiprinu _____