

Neiba SIA
 Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Pirmdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
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
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	1,9	0,9	22
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	3,7	65
Upenu - jānoģu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Kopā :			46,1	20,2	72,8	651

Otrdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
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
Biešu salāti ar ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,1	8,2	129
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Cepts banāns ar kļavu sīrupu	*A12	140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
Kopā :			38,1	24,7	97,2	769

Trešdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa ar pupiņām	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9,0	8,6	9,7	171
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
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,5	7,6	4,4	93
Jānoģu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Kopā :			40,6	24,9	76,1	680

Ceturtdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
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 ķimenēm un ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	2,1	11,1	8,7	149
Svaigu augļu salāti ar kļavu sīrupu	*A12	225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			28,8	24,4	102,6	757

Piektdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas filejas zupa ar burkāniem un kāpostu		200 gr. (+/- 10%)	9,9	0,7	6,6	77
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
Svaigs gurķis ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	8,2	2,1	86
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			38,8	23,8	51,5	584

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	192,4	118,0	400,1	3442

Sastādīja _____

Apstiprinu _____