

Neiba SIA  
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	12	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		100 gr. (+/- 10%)	24,0	3,4	0,0	131
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
Ūdens ar citronu un dzērvenēm	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,3	2
<b>Kopā :</b>			<b>46,7</b>	<b>22,8</b>	<b>55,6</b>	<b>626</b>

Otrdiena	12	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
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļ		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	130
Cepts banāns ar ķlavu sīrupu	*A12	140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
Upenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
<b>Kopā :</b>			<b>35,5</b>	<b>32,6</b>	<b>119,3</b>	<b>928</b>

Trešdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar pupiņām un vistas gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9,3	3,4	14,5	144
Vistas filejas kotlete		100 gr. (+/- 10%)	26,4	2,1	0,4	131
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	1,8	44
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>44,9</b>	<b>11,7</b>	<b>58,3</b>	<b>540</b>

Ceturtdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepts vistas stilbiņš ar ķimenēm		100 gr. (+/- 10%)	21,6	20,2	2,1	277
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
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,8	3,8	2,2	47
Svaigu augļu salāti ar ķlavu 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
<b>Kopā :</b>			<b>33,1</b>	<b>31,6</b>	<b>96,3</b>	<b>807</b>

Piektdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
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		100 gr. (+/- 10%)	2,1	11,1	8,7	149
Jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
<b>Kopā :</b>			<b>37,7</b>	<b>30,1</b>	<b>80,6</b>	<b>723</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	197,8	128,8	410,1	<b>3625</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_