



Ēdienkarte

No **02-apr.-24**Līdz **05-apr.-24**Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas fileja sinepju - ķlavu sīrupa marinādē	*A10	100 gr. (+/- 10%)	24,6	2,7	25,9	232
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	3,7	65
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	1,9	0,9	22
Cepts banāns ar ķlavu 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 :			36,2	12,1	119,1	739

Trešdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas filejas zupa ar burkāniem un kāpostu		200 gr. (+/- 10%)	9,9	0,7	6,6	77
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
Biešu salāti ar ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,1	8,2	129
Upenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Kopā :			41,0	33,1	69,9	751

Ceturtdiena	11	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
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,5	7,6	4,4	93
Svaigu augļu salāti ar ķlavu 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 :			38,0	22,3	93,3	733

Piektdiena	11	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	*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 ķimenēm un ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	2,1	11,1	8,7	149
Jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Kopā :			37,4	19,1	74,9	613

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	152.7	86.7	357.1	2836

Sastādīja _____

Apstiprinu _____