

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		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
Upenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
		Kopā :	46,9	23,0	64,5	665

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
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļ		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
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Svaigu augļu salāti ar ķlavu sīrupu	*A12	225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
		Kopā :	36,5	11,5	93,9	633

Trešdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
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
Svaigs gurķis ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	8,2	2,1	86
Upenu - jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
		Kopā :	41,6	22,8	69,7	639

Ceturtdiena	6	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
Biešu salāti ar ķiplokiem un ķirbju sēklu eļļ		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	98
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 :	28,5	19,7	102,8	708

Piektdiena	6	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
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 eļļ		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	130
Ūdens ar citronu un dzērvenēm	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,3	2
		Kopā :	40,6	36,0	65,8	773

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	194,0	113,0	396,7	3419

Sastādīja _____

Apstiprinu _____