

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas filejas zupa ar burkāniem un kāpostu			200 gr. (+/- 10%)	9,9	0,7	6,6	77
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
Burkānu salāti ar ķirbju sēklu eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,2	14,6	6,9	169
Ūdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :				45,3	22,6	60,4	642

Otrdiena		14	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
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu			50 gr. (+/- 10%)	0,8	3,8	2,2	47
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu			50 gr. (+/- 10%)	0,5	1,9	0,9	22
Upenu - jānoģu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Cepts banāns ar kļavu sīrupu	*A12		140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
Kopā :				31,6	10,7	104,1	624

Trešdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupuņu - frikadeļu zupa	*A01		200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
Vārīta un apcepta 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
Biešu salāti ar ķiplokiem un ķirbju sēklu eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	98
Ūdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :				52,0	30,5	72,4	783

Ceturtdiena		14	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
Svaigs gurķis ar papriku un ķirbju eļļu			50 gr. (+/- 10%)	0,5	4,1	1,0	43
Kāpostu - burkānu salāti ar ķimenēm un ķir			50 gr. (+/- 10%)	1,2	5,6	3,9	72
Ūdens ar citronu un dzērvenēm	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,3	2
Svaigu augļu salāti ar kļavu sīrupu	*A12		225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
Kopā :				38,1	24,4	93,8	755

Piektdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa ar vistas gaļu			200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
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
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	130
Jānoģu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Kopā :				37,9	21,2	76,4	641

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	204,9	109,4	407,1	3447

Sastādīja _____

Apstiprinu _____