



Ēdienkarte

No **22-apr.-24**Līdz **26-apr.-24**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kāpostu (svaigu) zupa			200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Cepts vistas šķiņķītis			100 gr. (+/- 10%)	16,5	9,7	0,0	205
Vārīti griķi		*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Burkānu salāti ar ķīmenēm un ķirbju sēklu			100 gr. (+/- 10%)	2,1	11,1	8,7	149
Upēņu - jāņogu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Kopā :				37,5	29,1	71,7	742
Otrdiena		5	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
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
Svaigu augļu salāti ar kļavu sīrupu		*A12	225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
Kopā :				36,6	14,7	97,5	675
Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem			200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
Cepts tītara šķiņķis ar ķīmenēm			100 gr. (+/- 10%)	21,2	19,8	4,4	284
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
Jāņogu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Kopā :				43,3	35,8	72,2	759
Ceturtdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepta mencas fileja ar citronu un burkāniem		*A01 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 ķiploku un ķirbju sēklu eļļu			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
Cepts banāns ar kļavu sīrupu		*A12	140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
Kopā :				28,5	23,2	101,7	741
Piektdiena		5	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 fileja sinepju - kļavu 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
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	1,8	44
Upēņu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Kopā :				43,4	12,5	92,9	681

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	189,4		115,3		436,1		3597

Sastādīja _____

Apstiprinu _____