



Ēdienkarte

No 07-maijs-24

Līdz 10-maijs-24

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
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 eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	130
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			41,7	38,4	60,0	760

Trešdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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		100 gr. (+/- 10%)	1,0	8,2	2,1	86
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Svaigu augļu salāti ar ķlavu sīrupu	*A12	225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
Kopā :			37,7	23,1	106,6	756

Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
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 ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,1	8,2	129
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Cepts banāns ar ķlavu sīrupu	*A12	140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
Kopā :			36,4	27,8	103,9	820

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
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 ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,2	14,6	6,9	169
Upenu - jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Kopā :			42,5	28,6	69,8	702

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Kartē	158,3	117,9	340,3	3038

Sastādīja _____

Apstiprinu _____