



# Ēdienkarte

No **13-maijs-24**Līdz **17-maijs-24**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	5	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
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,5	7,6	4,4	93
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
<b>Kopā :</b>			<b>45,9</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>607</b>

Otrdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis		100 gr. (+/- 10%)	16,6	9,7	0,6	208
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
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Cepts banāns ar kļavu sīrupu	*A12	140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
<b>Kopā :</b>			<b>28,0</b>	<b>16,0</b>	<b>91,0</b>	<b>672</b>

Trešdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
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
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēkļu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	130
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>48,9</b>	<b>24,9</b>	<b>68,6</b>	<b>708</b>

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
Biešu salāti ar ķiplokiem un ķirbju sēkļu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	98
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
<b>Kopā :</b>			<b>28,2</b>	<b>19,8</b>	<b>102,7</b>	<b>707</b>

Piektdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
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
Upēņu - jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
<b>Kopā :</b>			<b>42,0</b>	<b>20,3</b>	<b>70,6</b>	<b>643</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	193,0	96,9	399,9	3337

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_