



# Ēdienkarte

No 20-maijs-24

Līdz 24-maijs-24

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
Vistas fileja sinepju - ķļavu sīrupa marinādē <sup>*A10</sup>		100 gr. (+/- 10%)	24,6	2,7	25,9	232
Vārīti griķi <sup>*A01</sup>		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
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
<b>Kopā :</b>			<b>46,4</b>	<b>25,8</b>	<b>89,6</b>	<b>791</b>

Otrdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas filejas kotlete		100 gr. (+/- 10%)	26,4	2,1	0,4	131
Vārīti griķi <sup>*A01</sup>		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
Īdens ar citronu <sup>*A12</sup>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Svaigu augļu salāti ar ķļavu sīrupu <sup>*A12</sup>		225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
<b>Kopā :</b>			<b>37,8</b>	<b>11,2</b>	<b>97,3</b>	<b>648</b>

Trešdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - biešu zupa ar pupiņām <sup>*A01</sup>		200 gr. (+/- 10%)	9,0	8,6	9,7	171
Cepammaisā cepts vistas stilbiņš		100 gr. (+/- 10%)	21,1	5,9	0,6	140
Vārīti griķi <sup>*A01</sup>		160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Burkānu salāti ar ķimenēm un ķirbju sēklu		100 gr. (+/- 10%)	2,1	11,1	8,7	149
Īdens ar citronu <sup>*A12</sup>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>40,4</b>	<b>28,0</b>	<b>60,5</b>	<b>682</b>

Ceturtdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepta mencas fileja <sup>*A04</sup>		100 gr. (+/- 10%)	19,7	2,3	0,0	101
Vārīti griķi <sup>*A01</sup>		160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Svaigu gurķu salāti ar ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	1,8	44
Īdens ar citronu <sup>*A12</sup>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Cepts banāns ar ķļavu sīrupu <sup>*A12</sup>		140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
<b>Kopā :</b>			<b>31,1</b>	<b>8,6</b>	<b>90,3</b>	<b>564</b>

Piektdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Cepts tītara šķiņķis ar ķimenēm		100 gr. (+/- 10%)	21,2	19,8	4,4	284
Vārīti griķi <sup>*A01</sup>		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
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
<b>Kopā :</b>			<b>41,6</b>	<b>38,1</b>	<b>71,4</b>	<b>807</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	197,3	111,8	409,1	3491

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_