



Ēdienkarte

No 23-sept.-24

Līdz 27-sept.-24

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas filejas zupa ar burkāniem un kāpostu			200 gr. (+/- 10%)	9,9	0,7	6,6	77
Vistas fileja sinepju - ķļavu sīrupa marinādē			120 gr. (+/- 10%)	29,6	3,2	31,1	278
Vārīti griķi			170 gr. (+/- 10%)	8,7	2,5	44,0	234
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļ			100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	130
Upēnu - jāņogu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Kopā :				50,0	16,6	101,7	756
Otrdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepammaisā cepts vistas stilbiņš			120 gr. (+/- 10%)	25,3	7,1	0,7	168
Vārīti griķi			170 gr. (+/- 10%)	8,7	2,5	44,0	234
Biešu salāti ar ķirbju sēklu eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,1	8,2	129
Cepts banāns ar ķļavu sīrupu		*A12	140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
Ūdens ar citronu		*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :				37,6	19,9	100,1	731
Trešdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa ar vistas gaļu			200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
Cepta mencas fileja ar citronu un burkāniem		*A04, A12	150 gr. (+/- 10%)	16,7	10,7	5,6	190
Vārīti griķi			200 gr. (+/- 10%)	10,3	3,0	51,8	275
Burkānu salāti ar ķimenēm un ķirbju sēklu			100 gr. (+/- 10%)	2,1	11,1	8,7	149
Upēnu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Kopā :				36,5	28,2	84,2	766
Ceturtdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas filejas kotlete (cepta uz pannas)			120 gr. (+/- 10%)	31,7	14,6	0,5	265
Vārīti griķi			170 gr. (+/- 10%)	8,7	2,5	44,0	234
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,5	7,6	4,4	93
Svaigu augļu salāti ar ķļavu sīrupu		*A12	225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
Ūdens ar citronu		*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :				43,7	24,9	95,8	790
Piektdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kāpostu (svaigu) zupa			200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Cepts tītara šķiņķis marinādē		*A10, A12	120 gr. (+/- 10%)	25,9	7,5	5,6	197
Vārīti griķi			170 gr. (+/- 10%)	8,7	2,5	44,0	234
Svaigu gurķu salāti ar ķirbju eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	1,8	44
Jāņogu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Kopā :				46,3	19,7	76,2	639

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	214,1	109,2	458,0	3682

Sastādīja _____

Apstiprinu _____