



Ēdienkarte

No **07-okt.-24**Līdz **11-okt.-24**Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2Mainoties
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
Vārīta un apcepta vistas fileja	*A09	120 gr. (+/- 10%)	29,6	18,3	8,6	326
Vārīti griķi		170 gr. (+/- 10%)	8,7	2,5	44,0	234
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļļu		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	31,7	79,2	803

Otrdiena	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
Biešu salāti ar ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,1	8,2	129
Cepts banāns ar ķlavu 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 :			43,9	27,3	99,9	827

Trešdiena	6	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		120 gr. (+/- 10%)	25,5	23,7	5,3	341
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	6,2	1,8	31,1	165
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	1,8	44
Upēnu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Kopā :			43,3	35,3	56,3	722

Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis (atkaulot)		120 gr. (+/- 10%)	23,5	15,1	1,4	240
Vārīti griķi		170 gr. (+/- 10%)	8,7	2,5	44,0	234
Burkānu salāti ar ķimenēm un ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	2,1	11,1	8,7	149
Svaigu augļu salāti ar ķlavu 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 :			36,1	29,0	101,0	821

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - biešu zupa ar pupiņām	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9,0	8,6	9,7	171
Cepta mencas fileja ar citronu un burkāniem	*A04 A12	150 gr. (+/- 10%)	16,7	10,7	5,6	190
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
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Kopā :			36,2	29,5	79,6	720

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	209,6	152,7	416,0	3894

Sastādīja _____

Apstiprinu _____