



# Ēdienkarte

No **14-okt.-24**Līdz **18-okt.-24**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
Cepta vistas fileja ar ķimenēm		120 gr. (+/- 10%)	31,1	6,0	6,3	211
Vārīti griķi		170 gr. (+/- 10%)	8,7	2,5	44,0	234
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	1,8	44
Upēnu - jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
<b>Kopā :</b>			<b>53,2</b>	<b>18,4</b>	<b>70,7</b>	<b>655</b>

Otrdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepta mencas fileja *A04		120 gr. (+/- 10%)	23,7	2,8	0,0	121
Vārīti griķi		170 gr. (+/- 10%)	8,7	2,5	44,0	234
Kāpostu - burkānu salāti ar ķimenēm un ķir		100 gr. (+/- 10%)	2,3	11,1	7,8	144
Svaigu augļu salāti ar ķlavu sīrupu *A12		225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
Īdens ar citronu *A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>36,5</b>	<b>16,6</b>	<b>98,7</b>	<b>697</b>

Trešdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu - frikadeļu zupa *A01		200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis		120 gr. (+/- 10%)	20,0	11,7	0,7	249
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
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
<b>Kopā :</b>			<b>48,0</b>	<b>30,7</b>	<b>83,9</b>	<b>837</b>

Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas filejas kotlete		120 gr. (+/- 10%)	31,7	2,6	0,5	157
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
Cepts banāns ar ķlavu sīrupu *A12		140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
Īdens ar citronu *A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>44,0</b>	<b>15,2</b>	<b>99,0</b>	<b>721</b>

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
Vārīts un apcepts tītara šķiņķis *A09		120 gr. (+/- 10%)	28,1	29,3	17,1	456
Vārīti griķi		170 gr. (+/- 10%)	8,7	2,5	44,0	234
Svaigs gurķis ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	8,2	2,1	86
Īdens ar citronu *A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>45,1</b>	<b>43,3</b>	<b>72,2</b>	<b>888</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	226,7	124,3	424,5	3797

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_