



# Ēdienkarte

No 30-sept.-24

Līdz 04-okt.-24

Neiba SIA  
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	15	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
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
<b>Kopā :</b>			<b>53,7</b>	<b>22,1</b>	<b>76,7</b>	<b>699</b>

Otrdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepammaisā cepts tītara šķiņķis		120 gr. (+/- 10%)	24,9	6,6	3,5	177
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
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
<b>Kopā :</b>			<b>36,9</b>	<b>19,3</b>	<b>101,7</b>	<b>739</b>

Trešdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
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
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>51,3</b>	<b>15,6</b>	<b>73,4</b>	<b>628</b>

Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepts vistas stilbiņš		120 gr. (+/- 10%)	25,1	7,1	0,0	165
Vārīti griķi		170 gr. (+/- 10%)	8,7	2,5	44,0	234
Biešu salāti ar ķiplokiem un ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	98
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
<b>Kopā :</b>			<b>37,4</b>	<b>16,3</b>	<b>99,8</b>	<b>696</b>

Piektdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Vistas gaļas bumbiņas		120 gr. (+/- 10%)	30,3	2,4	1,3	154
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
Upēnu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
<b>Kopā :</b>			<b>49,0</b>	<b>24,7</b>	<b>68,9</b>	<b>724</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	228,3	98,1	420,5	3486

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_