

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar dārzeņiem (burkāns, ziedkāp)			200 gr. (+/- 10%)	7,1	4,8	2,7	104
Cepts vistas šķiņķītis ar ķimenēm			120 gr. (+/- 10%)	20,5	28,8	2,5	413
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
Upenu - jāņogu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
			Kopā :	38,1	46,3	69,2	918
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
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 :	35,9	15,5	99,4	683
Trešdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa			200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Vārīta un apacepta 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
Svaigs gurķis 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 :	46,9	33,2	76,9	787
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
Burkānu salāti ar ķirbju sēklu eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,2	14,6	6,9	169
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 :	43,4	31,9	98,3	866
Piektdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu - frikadeļu zupa		*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
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
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,5	7,6	4,4	93
Upenu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
			Kopā :	53,1	23,3	76,2	737

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	217,4	150,1	419,9	3991

Sastādīja _____

Apstiprinu _____