



Ēdienkarte

No **19-nov.-24**Līdz **22-nov.-24**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.				
Vistas zupa ar dārzeņiem (burkāns, ziedkāp		200 gr. (+/- 10%)	7,1	4,8	2,7	104
Cepta vistas fileja		120 gr. (+/- 10%)	28,8	4,0	0,0	157
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
Upenu - jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
		Kopā :	47,2	22,6	67,1	675

Trešdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
Svaigs gūrkis ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	8,2	2,1	86
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 :	36,8	17,5	96,7	696

Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.				
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
Cepts vistas šķiņķītis ar dārzeņiem		250 gr. (+/- 10%)	22,0	13,4	6,1	239
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	6,2	1,8	31,1	165
Biešu salāti ar ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,1	8,2	129
Jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
		Kopā :	47,4	31,8	76,3	758

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 eļ		50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	3,7	65
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 :	42,9	10,3	95,0	654

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Kartē	174,4	82,2	335,2	2784

Sastādīja _____

Apstiprinu _____