



Ēdienkarte

No **11-nov.-24**Līdz **15-nov.-24**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
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
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 :	52,3	34,5	79,0	814
Otrdiena	18	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 kļavu 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
		Kopā :	43,4	31,9	98,3	866
Trešdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Cepta mencas fileja ar citronu un burkāniem	*A04 A12	170 gr. (+/- 10%)	20,7	10,3	5,3	201
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
Upēnu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
		Kopā :	41,5	25,3	76,1	706
Ceturtdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Cepts tītara šķiņķis ar ķimenēm		120 gr. (+/- 10%)	25,5	23,7	5,3	341
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 :	43,2	44,9	75,8	892
Piektdiena	20	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
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	1,8	44
Cepts banāns ar kļavu 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
		Kopā :	35,4	21,5	94,3	717

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	215,8	158,1	423,6	3995

Sastādīja _____

Apstiprinu _____