



# Ēdienkarte

No **04-nov.-24**Līdz **08-nov.-24**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
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
Kāpostu - burkānu salāti ar ķimenēm un ķir		100 gr. (+/- 10%)	2,3	11,1	7,8	144
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
		<b>Kopā :</b>	<b>42,0</b>	<b>32,1</b>	<b>78,0</b>	<b>761</b>

Otrdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
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
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļ		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
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
		<b>Kopā :</b>	<b>41,1</b>	<b>16,7</b>	<b>98,5</b>	<b>720</b>

Trešdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas filejas zupa ar burkāniem un kāpostu		200 gr. (+/- 10%)	9,9	0,7	6,6	77
Cepta mencas fileja	*A04	120 gr. (+/- 10%)	23,7	2,8	0,0	121
Vārīti griķi		200 gr. (+/- 10%)	10,3	3,0	51,8	275
Svaigs gurķis ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	8,2	2,1	86
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
		<b>Kopā :</b>	<b>45,2</b>	<b>14,9</b>	<b>69,8</b>	<b>600</b>

Ceturtdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīts un apacepts 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
Biešu salāti ar ķiplokiem un ķirbju sēklu eļļ		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	98
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>40,1</b>	<b>38,6</b>	<b>116,6</b>	<b>986</b>

Piektdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa ar pupiņām	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9,0	8,6	9,7	171
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
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	1,8	44
Upēņu - jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
		<b>Kopā :</b>	<b>49,3</b>	<b>17,5</b>	<b>69,3</b>	<b>639</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	217,7	119,7	432,1	3707

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_