

Neiba SIA  
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem			200 gr. (+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
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
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļ			100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	130
Ūdens ar citronu		*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Skolas ābols			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
			<b>Kopā :</b>	46,2	33,5	70,3	785
Otrdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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
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
Ūdens ar citronu		*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Skolas ābols			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
			<b>Kopā :</b>	41,9	24,8	112,8	854
Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar vistas gaļu			200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
Cepta mencas fileja ar citronu un burkāniem		*A04 A12	180 gr. (+/- 10%)	21,9	10,9	5,6	213
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 - jāņogu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
			<b>Kopā :</b>	39,6	24,4	75,5	688
Ceturtdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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
Biešu salāti ar ķirbju sēklu eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,1	8,2	129
Svaigu augļu salāti ar kļavu 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>	37,4	36,6	104,4	902
Piekdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu - frikadeļu zupa		*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
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
Burkānu salāti ar ķirbju sēklu eļļu			50 gr. (+/- 10%)	0,6	7,3	3,4	84
Svaiga gurķa šķēlītes			50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
Upenu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
			<b>Kopā :</b>	58,0	18,9	73,9	711

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	223,1	138,2	436,9	<b>3940</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_