

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	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 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 ķīmenēm un ķirbju sēklu		100 gr. (+/- 10%)	2,1	11,1	8,7	149
Upēnu - jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			50,2	18,5	83,2	704

Otrdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	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
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
Kopā :			43,6	11,8	100,0	688

Trešdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
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 gurķis ar papriku un ķirbju eļļ		100 gr. (+/- 10%)	1,0	8,2	2,1	86
Jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			42,7	25,9	83,4	731

Ceturtdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepts vistas šķiņķītis ar ķīmenēm		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 eļļ		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
Kopā :			32,8	41,5	101,0	977

Piektdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
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
Kāpostu - burkānu salāti ar ķirbju sēklu eļļ		100 gr. (+/- 10%)	1,7	10,0	5,8	122
Upēnu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Kopā :			52,0	21,9	74,1	710

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	221,4	119,5	441,7	3809

Sastādīja _____

Apstiprinu _____