

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar dārzeņiem (burkāns, ziedkāp)		200 gr. (+/- 10%)	7,1	4,8	2,7	104
Cepta vistas fileja ar ķimenēm		120 gr. (+/- 10%)	31,1	6,0	6,3	211
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
Upenu - jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			48,6	17,2	78,7	680

Otrdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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 ķimenēm un ķir		100 gr. (+/- 10%)	2,3	11,1	7,8	144
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
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			37,3	16,5	110,3	749

Trešdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Cepammaisā cepts vistas šķiņķītis		120 gr. (+/- 10%)	20,0	11,7	0,7	249
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
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Kopā :			40,8	26,5	78,2	745

Ceturtdiena	19	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 ķiploku un ķirbju sēklu eļļ		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	130
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	27,3	98,7	827

Piektdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
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
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,5	7,6	4,4	93
Upenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Kopā :			46,0	48,1	81,4	975

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	216,3	135,7	447,3	3977

Sastādīja _____

Apstiprinu _____