

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Pirmdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas filejas zupa ar burkāniem un kāpostu	200 gr. (+/- 10%)	200	9,9	0,7	6,6	77
Cepta vistas fileja	120 gr. (+/- 10%)	120	28,8	4,0	0,0	157
Vārīti griķi	170 gr. (+/- 10%)	170	8,7	2,5	44,0	234
Burkānu salāti ar ķīmenēm un ķirbju sēklu	100 gr. (+/- 10%)	100	2,1	11,1	8,7	149
Upēņu - jāņogu kompots	200 gr. (+/- 10%)	200	0,3	0,2	12,6	36
Skolas ābols	100 gr. (+/- 10%)	100	0,4	0,0	11,3	51
		<b>Kopā :</b>	<b>50,2</b>	<b>18,5</b>		<b>704</b>
				<b>83,2</b>		

Otrdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas filejas kotlete	120 gr. (+/- 10%)	120	31,7	2,6	0,5	157
Vārīti griķi	170 gr. (+/- 10%)	170	8,7	2,5	44,0	234
Biešu salāti ar ķiplokiem un ķirbju sēklu eļļ	100 gr. (+/- 10%)	100	1,4	6,5	8,6	98
Svaigu augļu salāti ar kļavu sīrupu	*A12 225 gr. (+/- 10%)	225	1,8	0,2	46,7	197
Ūdens ar citronu	*A12 200 gr. (+/- 10%)	200	0,0	0,0	0,2	1
		<b>Kopā :</b>	<b>43,6</b>	<b>11,8</b>		<b>688</b>
				<b>100,0</b>		

Trešdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa	200 gr. (+/- 10%)	200	7,3	8,4	6,6	151
Cepammaisā cepts tītara šķiņķis	120 gr. (+/- 10%)	120	24,9	6,6	3,5	177
Vārīti griķi	170 gr. (+/- 10%)	170	8,7	2,5	44,0	234
Svaigs gurķis ar papriku un ķirbju eļļu	100 gr. (+/- 10%)	100	1,0	8,2	2,1	86
Jāņogu kompots	200 gr. (+/- 10%)	200	0,3	0,1	15,9	32
Skolas ābols	100 gr. (+/- 10%)	100	0,4	0,0	11,3	51
		<b>Kopā :</b>	<b>42,7</b>	<b>25,9</b>		<b>731</b>
				<b>83,4</b>		

Ceturtdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepts vistas šķiņķītis ar ķīmenēm	120 gr. (+/- 10%)	120	20,5	28,8	2,5	413
Vārīti griķi	170 gr. (+/- 10%)	170	8,7	2,5	44,0	234
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļļ	100 gr. (+/- 10%)	100	1,4	10,0	7,3	130
Cepts banāns ar kļavu sīrupu	*A12 140 gr. (+/- 10%)	140	2,1	0,1	47,0	199
Ūdens ar citronu	*A12 200 gr. (+/- 10%)	200	0,0	0,0	0,2	1
		<b>Kopā :</b>	<b>32,8</b>	<b>41,5</b>		<b>977</b>
				<b>101,0</b>		

Piektdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01 200 gr. (+/- 10%)	200	17,6	6,4	15,1	193
Cepta mencas fileja	*A04 120 gr. (+/- 10%)	120	23,7	2,8	0,0	121
Vārīti griķi	170 gr. (+/- 10%)	170	8,7	2,5	44,0	234
Kāpostu - burkānu salāti ar ķirbju sēklu eļļu	100 gr. (+/- 10%)	100	1,7	10,0	5,8	122
Upēņu kompots	200 gr. (+/- 10%)	200	0,3	0,2	9,3	41
		<b>Kopā :</b>	<b>52,0</b>	<b>21,9</b>		<b>710</b>
				<b>74,1</b>		

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

---

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	221,	119,5		<b>380</b>

---

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_