

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	6	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 ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,2	14,6	6,9	169
Jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
<b>Kopā :</b>			<b>45,8</b>	<b>38,3</b>	<b>74,3</b>	<b>804</b>

Otrdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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
Biešu salāti ar ķiplokiem un ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	98
Svaigu augļu salāti ar ķlavu sīrupu <sup>*A12</sup>		225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
Ūdens ar citronu <sup>*A12</sup>		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>			<b>42,7</b>	<b>11,7</b>	<b>112,0</b>	<b>735</b>

Trešdiena	6	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 <sup>*A04</sup>		120 gr. (+/- 10%)	23,7	2,8	0,0	121
Vārīti griķi		170 gr. (+/- 10%)	8,7	2,5	44,0	234
Svaigu gurķu salāti ar ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	1,8	44
Upenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>41,2</b>	<b>12,5</b>	<b>75,2</b>	<b>602</b>

Ceturtdiena	6	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
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,5	7,6	4,4	93
Cepts banāns ar ķlavu sīrupu <sup>*A12</sup>		140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
Ūdens ar citronu <sup>*A12</sup>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kopā :</b>			<b>44,1</b>	<b>24,8</b>	<b>96,1</b>	<b>792</b>

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr. (+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
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
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	130
Upenu - jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
<b>Kopā :</b>			<b>46,3</b>	<b>42,2</b>	<b>78,2</b>	<b>873</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	220,1	129,5	435,8	<b>3805</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_