

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Pirmdiena | 6 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|-------------------|---|-------------|-------------|------------|
| Vistas filejas zupa ar burkāniem un kāpostu | | 200 gr. (+/- 10%) | 9,9 | 0,7 | 6,6 | 77 |
| 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 |
| Kāpostu - burkānu salāti ar ķirbju sēklu eļļu | | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 10,0 | 5,2 | 119 |
| Jānogu kompots | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 16,5 | 34 |
| Kopā : | | | 51,6 | 19,3 | 78,7 | 675 |

| Otrdiena | 6 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
|--|---|-------------------|---|-------------|--------------|------------|
| 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 |
| Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļļu | | 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 |
| Skolas ābols | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,0 | 11,3 | 51 |
| Kopā : | | | 37,6 | 19,2 | 113,3 | 791 |

| Trešdiena | 6 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|-------------------|---|-------------|-------------|------------|
| Vistas - biešu zupa | | 200 gr. (+/- 10%) | 7,3 | 8,4 | 6,6 | 151 |
| 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 |
| Svaigs gurķis ar papriku un ķirbju eļļu | | 100 gr. (+/- 10%) | 1,0 | 8,2 | 2,1 | 86 |
| Upenu kompots | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,2 | 9,3 | 41 |
| Skolas ābols | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,0 | 11,3 | 51 |
| Kopā : | | | 39,7 | 30,3 | 78,9 | 776 |

| Ceturtdiena | 6 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 ķirbju sēklu eļļu | | 100 gr. (+/- 10%) | 1,4 | 10,1 | 8,2 | 129 |
| 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 : | | | 43,5 | 15,4 | 99,6 | 718 |

| Piektdiena | 6 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|-------------------|---|-------------|-------------|------------|
| Pupiņu - frikadeļu zupa ^{*A01} | | 200 gr. (+/- 10%) | 17,6 | 6,4 | 15,1 | 193 |
| Cepts vistas šķiņķītis ar dārzeņiem | | 250 gr. (+/- 10%) | 22,0 | 13,4 | 6,1 | 239 |
| Vārīti griķi | | 100 gr. (+/- 10%) | 5,1 | 1,5 | 25,9 | 138 |
| Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu | | 100 gr. (+/- 10%) | 1,0 | 3,8 | 1,8 | 44 |
| Upenu - jānogu kompots | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,2 | 12,6 | 36 |
| Ābols | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,0 | 11,3 | 51 |
| Kopā : | | | 46,5 | 25,2 | 72,6 | 701 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

| | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|-------------|
| Kartē | 218,9 | 109,5 | 443,1 | 3661 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____