



Ēdienkart

No **27,01,2025**
Līdz **31,01,2025**

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
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
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
Upēņu - jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
		Kopā :	53,2	18,4		655
				70,7		

Otrdiena	6	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
Svaigu augļu salāti ar kļavu 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 :	36,5	16,6		697
				98,7		

Trešdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
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 ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,1	8,2	129
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
		Kopā :	48,0	30,7		837
				83,9		

Ceturtdiena	6	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
Burkānu salāti ar ķiploku un ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	130
Cepts banāns ar kļavu 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 :	44,0	15,2		721
				99,0		

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,2	3,2	8,8	111
Vārīts un apcepts 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
Svaigs gurķis ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	8,2	2,1	86
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
		Kopā :	45,1	43,3		888
				72,2		

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	226,		124,3				379

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

