

Neiba SIA
 Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Pirmdiena	5	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 ķiploku un ķirbju sēklu eļ		100 gr.(+/- 10%)	1,4	10,0	7,3	130
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 :			46,2	33,5	70,3	785

Otrdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīta un apacepta vistas fileja	*A09	120 gr.(+/- 10%)	29,6	18,3	8,6	326
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
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
Skolas ābols		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			41,9	24,8	112,8	854

Trešdiena	5	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 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
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr.(+/- 10%)	1,5	7,6	4,4	93
Upenu - jāņogu kompots		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Kopā :			39,6	24,4	75,5	688

Ceturtdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
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
Biešu salāti ar ķirbju sēklu eļļu		100 gr.(+/- 10%)	1,4	10,1	8,2	129
ERROR---Salāti augļu ar kļavu sīrupu Spec		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 :			37,4	36,6	104,4	902

Piektdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu - frikadeļu zupa	*A01	200 gr.(+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
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
Burkānu salāti ar ķirbju sēklu eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,6	7,3	3,4	84
Svaiga gurķa šķēlītes		50 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
Upenu kompots		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Kopā :			58,0	18,9	73,9	711

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	<u>Olbalt.</u>	<u>/ Tauki</u>	<u>/ Oglhidr.</u>	<u>/ Kcal.</u>
Kartē	223,1	138,2	436,9	3940

Sastādīja _____

Apstiprinu _____