

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem			200 gr.(+/- 10%)	12,0	5,9	6,1	130
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
Kāpostu salāti ar papriku un ķirbju eļļu			100 gr.(+/- 10%)	1,5	7,6	4,4	93
Jāņogu kompots			200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Kopā :				52,3	34,5	79,0	814
Otrdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
Burkānu salāti ar ķirbju sēklu eļļu			100 gr.(+/- 10%)	1,2	14,6	6,9	169
ERROR---Salāti augļu ar ķlavu 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 :				43,4	31,9	98,3	866
Trešdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa			200 gr.(+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Cepta mencas fileja ar citronu un burkāniem	*A04, A12		170 gr.(+/- 10%)	20,7	10,3	5,3	201
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
Upēņu kompots			200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Kopā :				41,5	25,3	76,1	706
Ceturtdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa			200 gr.(+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
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
Upēņu - jāņogu kompots			200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Kopā :				43,2	44,9	75,8	892
Piektdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
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
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu			100 gr.(+/- 10%)	1,0	3,8	1,8	44
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
Kopā :				35,4	21,5	94,3	717

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Kartē	215,8	158,1	423,6	3995