



Ēdienkarte

No 03-febr.-25

Līdz 07-febr.-25

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	5	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 salāti ar papriku un ķirbju eļļu		100 gr.(+/- 10%)	1,5	7,6	4,4	93
Upēņu kompots		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Kopā :			51,6	17,0	70,6	656

Otrdiena	5	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
Biešu salāti ar ķiplokiem un ķirbju sēklu eļļu		100 gr.(+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	98
ERROR---Salāti augļu ar ķlavu sīrupu Spec ^{*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
Skolas ābols		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			44,0	23,8	111,3	847

Trešdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas - biešu zupa		200 gr.(+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
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
Svaigs gurķis ar ķirbju eļļu		100 gr.(+/- 10%)	1,0	3,8	1,8	44
Jāņogu kompots		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Kopā :			41,0	17,6	68,3	582

Ceturtdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cepammaisā cepts vistas stilbiņš		120 gr.(+/- 10%)	25,3	7,1	0,7	168
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
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 :			37,4	24,4	98,8	771

Piektdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kāpostu (svaigu) zupa		200 gr.(+/- 10%)	10,4	5,8	9,0	132
Cepts titara šķiņķis marinādē ^{*A10,A12}		120 gr.(+/- 10%)	25,9	7,5	5,6	197
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
Upēņu - jāņogu kompots		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Skolas ābols		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			48,1	27,0	90,2	794

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	<u>Olbalt.</u>	<u>/ Tauki</u>	<u>/ Oglhidr.</u>	<u>/ Kcal.</u>
Kartē	222,1	109,8	439,2	3649