



Ēdienkarte

No 03,03,2025
Līdz 07,03,2025

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas zupa ar dārzeņiem (burkāns, ziedkāp		200 gr. (+/- 10%)	7,1	4,8	2,7	104
Cepts vistas šķiņķītis ar ķimenēm		120 gr. (+/- 10%)	20,5	28,8	2,5	413
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
Upeņu - jānoģu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,6	36
Kopā :			38,1	46,3	69,2	918

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
Biešu salāti ar ķirbju sēklu eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,1	8,2	129
Cepts banāns ar kļavu sīrupu *A12		140 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	47,0	199
Īdens ar citronu *A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			35,9	15,5	99,4	683

Trešdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas - biešu zupa		200 gr. (+/- 10%)	7,3	8,4	6,6	151
Vārīta un aģcepta 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
Jānoģu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,9	32
Kopā :			46,9	33,2	76,9	787

Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas filejas kotlete (ģcepta 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
Svaigu aogļu salāti ar kļavu sīrupu *A12		225 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	46,7	197
Īdens ar citronu *A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kopā :			43,4	31,9	98,3	866

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu - frikadeļu zupa *A01		200 gr. (+/- 10%)	17,6	6,4	15,1	193
Cepammaisā ģepts tītara šķiņķis		120 gr. (+/- 10%)	24,9	6,6	3,5	177
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
Upeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,3	41
Kopā :			53,1	23,3	76,2	737

*Iespējams ēdiens satur
norādītās ģrupas alerģenus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	217,4		150,1		419,9		3991

Sastādģija _____

Apģstģprģnu _____