



Ēdienkarte

No 07.04.2025
Līdz 11.04.2025

Neiba SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.2

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
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	70,7	655
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 ķļavu 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 :				36,5	16,6	98,7	697
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	83,9	837
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 ķļavu 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 :				44,0	15,2	99,0	721
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
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)		0,0	0,0	0,2	1
Kopā :				45,1	43,3	72,2	888

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Kartē	226,7	124,3	424,5	3797

Sastādīja _____

Apstiprinu _____