

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (10.-12. kl.)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupuņu zupa		250 gr. (+/- 10%)	5,7	2,0	18,5	117
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	8,8	18,8	6,2	247
Vāriti griķi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Burkānu salāti ar sēkliņām un majonēzi	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	7,6	7,4	111
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>28,6</b>	<b>31,8</b>	<b>106,2</b>	<b>850</b>

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu	*A01,A07	290 gr. (+/- 10%)	11,7	29,0	49,9	507
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,1	3,7	1,7	45
Upēņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	6,1	3,6	39,2	213
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>21,0</b>	<b>36,6</b>	<b>104,3</b>	<b>844</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		250 gr. (+/- 10%)	3,7	4,4	18,1	133
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Zivju pirkstiņi	*A01,A03,A04	75 gr. (+/- 10%)	13,6	8,9	16,1	202
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,1	57
Biešu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	10,1	8,2	132
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>29,4</b>	<b>32,2</b>	<b>111,0</b>	<b>885</b>

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar dārzeņiem un gaļu	*A01,A07	290 gr. (+/- 10%)	15,1	20,2	43,4	430
Tomātu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,4	2,6	57
Biezpiena saldā masa	*A07	70 gr. (+/- 10%)	6,9	10,8	6,9	157
Jānogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,9	48
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>25,6</b>	<b>35,8</b>	<b>98,3</b>	<b>826</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zupa Rasolņiks	*A01	250 gr. (+/- 10%)	3,9	1,8	22,3	125
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Cūkgaļas kotlete ar papriku un burkānu	*A01, A03, A07, A11	70 gr. (+/- 10%)	8,9	16,7	3,0	221
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Brūnā mērce ar burkāniem un marinētiem g	*A01, A07	65 gr. (+/- 10%)	1,5	1,8	4,4	44
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	5,3	6,2	15,8	145
Jānogu - ērkšķogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	12,0	33
Baltmaize	*A01, A07, A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>26,5</b>	<b>30,0</b>	<b>103,6</b>	<b>829</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	131.2	166.4	523.5	4234

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_