

Neiba SIA

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

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Pirmdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Siera sakņu zupa	*A07	250 gr. (+/- 10%)	4,0	6,6	14,5	167
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vāriti griķi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	5,3	6,2	15,8	145
Jāņogu - 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>35,2</b>	<b>30,5</b>	<b>109,0</b>	<b>929</b>

Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu	*A01,A07	290 gr. (+/- 10%)	11,7	29,0	49,9	507
Kāpostu, burkānu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,6	3,8	5,2	65
Biezais piens ķīselis	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,6	3,1	23,4	140
Zemeņu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,2	45
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>20,3</b>	<b>36,4</b>	<b>103,1</b>	<b>836</b>

Tresdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupu 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
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Burkānu salāti ar sēkliņām un majonēzi	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	7,6	7,4	111
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
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
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>25,5</b>	<b>31,3</b>	<b>112,4</b>	<b>847</b>

Ceturtdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar dārzeņiem un gaļu	*A01,A07	270 gr. (+/- 10%)	14,1	18,8	40,4	401
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,3	7,5	7,1	104
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Biezpiena saldā masa	*A07	70 gr. (+/- 10%)	6,9	10,8	6,9	157
Jāņogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,9	48
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>24,6</b>	<b>37,5</b>	<b>99,9</b>	<b>843</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Biešu zupa ar gaļu</b>		250 gr. (+/- 10%)	5,2	8,1	12,5	154
<b>Skābais krējums</b>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
<b>Zivju pirkstiņi</b>	*A01,A03,A04	75 gr. (+/- 10%)	13,6	8,9	16,1	202
<b>Vārīti kartupeļi</b>		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
<b>Piena mērce</b>	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53
<b>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,2	4,2	63
<b>Upēņu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
<b>Rudzu maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>34,7</b>	<b>31,7</b>	<b>103,1</b>	<b>873</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	140,4	167,4	527,6	<b>4329</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_