

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeļu zupa		250 gr. (+/- 10%)	10,1	8,4	30,4	255
Sautēta cūkgaļa burkānu mērcē	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11,8	18,1	7,5	261
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,7	6,0	6,1	90
Jānogu 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
Kopā :			32,0	36,6	113,6	926

Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas kotlete ar ķimenēm	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,6	20,0	2,6	252
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,2	5,4	3,0	67
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Dundagas krēms	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4,2	7,8	21,8	175
Upenu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	13,0	54
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
Kopā :			24,2	35,8	90,7	826

Tresdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivju zupa	*A04	250 gr. (+/- 10%)	7,4	7,3	15,6	163
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti griķi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,4	3,0	7,0	66
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
Kopā :			34,7	29,1	101,9	859

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	7,0	21,7	2,5	246	
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,1	6,8	6,4	93	
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56	
Kakao biezais ķīselis	*A07	110 gr. (+/- 10%)	4,7	3,9	26,7	162	
Piens	*A07	140 gr. (+/- 10%)	4,2	2,8	6,3	67	
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	
Kopā :			25,4	37,9	108,6	912	

Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	5,2	8,1	12,5	154	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Teftelis	*A01	70 gr. (+/- 10%)	7,3	11,2	19,9	219	
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154	
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,8	6,5	59	
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,9	5,4	13,1	126	
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	
Kopā :			25,7	29,4	98,1	805	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	142,1	168,7	512,9	4328

Sastādīja _____

Apstiprinu _____