

Neiba SIA

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

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamās
 izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	5,2	8,1	12,5	154
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
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 salāti ar papriku un krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	4,6	4,5	69
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
Kopā :			27,5	37,8	94,3	834

Otrdiena	1	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
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,3	45
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
Upēņu 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	35,7	90,9	827

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivju zupa	*A04	250 gr. (+/- 10%)	7,4	7,3	15,6	163
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,5	15,0	5,0	210
Vārīti griķi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Baltā piena mērce ar dillēm	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,3	54
Tomātu, gurķu un paprikas salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	6,6	2,2	74
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 :			31,6	35,2	102,2	877

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	12,5	17,7	8,1	262
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,8	5,2	9,1	103
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Kakao biezais ķīselis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	5,1	4,2	29,1	177
Piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,5	3,0	6,8	72
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 :			34,3	32,9	119,8	958

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeļu zupa		250 gr. (+/- 10%)	10,1	8,4	30,4	255
Cepts vistas šķiņķītis		75 gr. (+/- 10%)	14,7	14,3	0,0	235
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
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	2,2	47
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
Kopā :			34,1	29,0	94,7	846

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	151,7		170,6		501,9		4342

Sastādīja _____

Apstiprinu _____