

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	9,9	6,8	16,5	193
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Plovs ar cūkgaļu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	14,8	23,8	43,0	470
Svaiga gurķa šķēlītes		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	1,8	12
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
<b>Kopā :</b>			<b>28,4</b>	<b>34,3</b>	<b>91,5</b>	<b>817</b>

Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	8,1	17,9	5,9	233
Vārīti griķi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,6	3,1	3,6	50
Kakao krems	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,5	13,2	5,9	148
Jāņogu 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>23,3</b>	<b>37,4</b>	<b>110,1</b>	<b>874</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Solanka		250 gr. (+/- 10%)	8,7	9,3	20,6	216
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Zivs kotlete	*A01,A04,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	11,9	14,4	3,1	193
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53
Tomātu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	3,1	53
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>31,8</b>	<b>37,5</b>	<b>96,7</b>	<b>867</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Sautēta cūkgaļa mērcē</b>	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	12,0	22,7	5,7	297
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
<b>Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,9	5,4	13,1	126
<b>Upēņu - ābolu ķīselis ar pienu</b>	*A07	300 gr. (+/- 10%)	4,7	3,1	30,2	169
<b>Ūdens ar citronu</b>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<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>Kopā :</b>			<b>30,2</b>	<b>34,0</b>	<b>101,5</b>	<b>879</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	113,6	143,2	399,8	3438

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_