

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	7,4	8,7	18,1	196
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	130 gr. (+/- 10%)	8,3	15,1	6,0	209
Vārīti griķi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Kāpostu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,8	3,6	5,6	65
Upenu 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>30,0</b>	<b>33,8</b>	<b>102,4</b>	<b>881</b>

Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu biežputra ar speķīti		250 gr. (+/- 10%)	25,3	28,9	59,9	601
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krē	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,5	3,5	6,9	70
Žāvētu augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	300 gr. (+/- 10%)	5,6	3,0	33,4	183
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>34,6</b>	<b>35,8</b>	<b>113,8</b>	<b>933</b>

Tresdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu borščs		250 gr. (+/- 10%)	2,0	5,1	8,4	94
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 kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,9	5,4	13,1	126
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
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>27,8</b>	<b>31,4</b>	<b>98,7</b>	<b>816</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

<b>Ceturtdiena</b>		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Maltās galas - šampinjonu mērce</b>	*A01,A07		140 gr. (+/- 10%)	6,4	13,8	6,2	184
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07		230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
<b>Biešu salāti ar eļļu</b>			100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,2	98
<b>Auzu pārslu krēms</b>	*A01,A07		80 gr. (+/- 10%)	4,2	13,1	25,1	235
<b>Zemeņu ķīselis</b>			150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,2	45
<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>20,6</b>	<b>36,1</b>	<b>103,3</b>	<b>851</b>

<b>Piektdiena</b>		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Solanka</b>			250 gr. (+/- 10%)	8,7	9,3	20,6	216
<b>Skābais krējums</b>	*A07		10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
<b>Plovs ar vistas gaļu</b>	*A01		270 gr. (+/- 10%)	14,6	14,3	38,7	380
<b>Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar ķ...</b>	*A07		100 gr. (+/- 10%)	1,5	3,2	5,0	58
<b>Jāņogu kompots</b>			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
<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>33,4</b>	<b>34,4</b>	<b>103,4</b>	<b>893</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	146,4	171,5	521,6	4374

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_