

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	1	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
Plovs ar cūkgaļu	*A01	270 gr. (+/- 10%)	13,3	21,4	38,7	423
Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar ķiršiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	3,2	5,0	58
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 :			26,1	37,4	94,4	839

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	7,0	15,5	5,1	202
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Biešu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,2	98
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	4,2	13,1	25,1	235
Jānogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,9	48
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
Kopā :			21,3	37,9	108,8	872

Tresdiena	1	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 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
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,8	9,2	109
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 :			31,7	34,6	100,2	855

Ceturtdiena	1	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 ķiršiem	*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
Kopā :			34,6	35,8	113,8	933

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābenu 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
Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	10,2	15,3	6,6	221
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Kāpostu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,8	3,6	5,6	65
Upēnu 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
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			32,9	35,3	106,7	934

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	146,7	181,0	523,9	4433

Sastādīja _____

Apstiprinu _____