

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	4,1	6,5	10,0	123
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Sautēta cūkgaļa burkānu mērcē	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	10,0	15,3	6,4	221
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Kāpostu salāti ar papriku un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,4	3,7	3,6	55
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>23,2</b>	<b>30,4</b>	<b>83,4</b>	<b>701</b>

Otrdiena	3	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		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1,3	1,6	3,6	38
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,0	4,3	2,4	54
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Dundagas krēms	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3,4	6,3	17,5	140
Upēņu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,3	47
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>22,3</b>	<b>32,8</b>	<b>79,1</b>	<b>743</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivju zupa	*A04	200 gr. (+/- 10%)	5,9	5,9	12,5	131
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,5	15,0	5,0	210
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Baltā piena mērce ar dillēm	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,4	45
Tomātu, gurķu un paprikas salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0,8	5,3	1,8	59
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>28,2</b>	<b>31,5</b>	<b>90,0</b>	<b>779</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Cūkgaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem</b>	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	10,5	15,0	6,9	222
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
<b>Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu</b>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	3,0	4,2	7,3	82
<b>Dzērveņu morss</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
<b>Kakao biezais ķīselis</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,3	3,5	24,3	147
<b>Piens</b>	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3,9	2,6	5,9	62
<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>29,3</b>	<b>27,7</b>	<b>105,9</b>	<b>830</b>

Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Frikadeļu zupa</b>		200 gr. (+/- 10%)	8,1	6,7	24,3	204
<b>Cepts vistas šķiņķītis</b>		75 gr. (+/- 10%)	14,7	14,3	0,0	235
<b>Vārīti kartupeļi</b>		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
<b>Klasiskā brūnā mērce</b>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37
<b>Svaigu gurķu salāti ar eļļu</b>		80 gr. (+/- 10%)	0,8	3,0	1,7	38
<b>Jānogu - ērkšķogu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	12,0	33
<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>31,0</b>	<b>26,2</b>	<b>83,1</b>	<b>757</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	133,9		148,6		441,4		3811

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_