

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		3	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa			250 gr. (+/- 10%)	3,7	4,4	18,1	133			
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15			
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10		120 gr. (+/- 10%)	7,6	13,9	5,5	193			
Vārīti griķi	*A01		180 gr. (+/- 10%)	9,3	2,7	46,6	248			
Burkānu salāti ar sēkliņām un majonēzi	*A03,A10		100 gr. (+/- 10%)	2,2	7,6	8,6	118			
Dzērveņu morss			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56			
Baltmaize	*A01		10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26			
Rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52			
			Kopā :	25,1	30,4	106,6	841			

Otrdiena		3	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar dārzeņiem un gaļu	*A01,A07		290 gr. (+/- 10%)	15,4	23,7	43,7	465			
Biešu salāti ar zaļajiem zirņiem un krējumu	*A07		100 gr. (+/- 10%)	1,5	6,1	7,9	136			
Ūdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1			
Jānogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07		240 gr. (+/- 10%)	6,0	3,1	70,3	213			
Baltmaize	*A01		10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26			
Rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52			
			Kopā :	25,1	33,3	135,4	893			

Tresdiena		3	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zupa Rasolņiks	*A01		250 gr. (+/- 10%)	3,9	1,8	22,3	125			
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15			
Cūkgaļas kotlete ar papriku un burkānu	*A01,A03		60 gr. (+/- 10%)	8,1	16,3	2,6	210			
Vārīti kartupeļi			220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154			
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07		70 gr. (+/- 10%)	1,7	2,3	6,2	57			
Kāpostu salāti ar eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,8	3,6	5,6	65			
Ogu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	23,1	83			
Baltmaize	*A01		10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26			
Rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52			
Piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96			
			Kopā :	28,4	30,1	114,9	883			

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju pirkstiņi	*A01,A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	4,9	6,3	18,2	153
Kartupeļu biezenis	*A07	220 gr. (+/- 10%)	6,0	2,2	37,3	201
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	75 gr. (+/- 10%)	2,0	3,3	7,0	66
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	5,3	6,2	15,8	145
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Biezpiena saldā masa	*A07	90 gr. (+/- 10%)	8,9	13,8	14,5	224
Upēņu ķīselis		170 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	23,3	96
Baltmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			29,5	32,4	129,6	963

Piektdiena		3	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pupiņu zupa			250 gr. (+/- 10%)	5,7	2,0	18,5	117
Kartupeļu sacepums ar gaļu	*A01,A07		290 gr. (+/- 10%)	18,4	24,1	45,3	514
Skābais krējums	*A07		15 gr. (+/- 10%)	0,4	4,5	0,4	45
Marinēts gurķis			100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	3,8	25
Dzērveņu morss			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Baltmaize	*A01		10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
			Kopā :	27,6	31,2	95,5	834

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	135,8	157,4	582,1	4414

Sastādīja _____

Apstiprinu _____