

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		250 gr. (+/- 10%)	3,7	4,4	18,1	133
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,8	6,5	59
Burkānu - kāļu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,2	7,0	6,9	101
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Baltmaize	*A01,A07,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>28,2</b>	<b>31,2</b>	<b>106,5</b>	<b>898</b>

Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	7,6	23,7	2,7	268
Kartupeļu biezenis	*A07	220 gr. (+/- 10%)	6,0	2,2	37,3	201
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	90 gr. (+/- 10%)	4,4	4,9	11,8	113
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Kakao biežais ķīselis	*A07	110 gr. (+/- 10%)	4,7	3,9	26,7	162
Piens	*A07	140 gr. (+/- 10%)	4,2	2,8	6,3	67
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>29,1</b>	<b>37,9</b>	<b>112,5</b>	<b>945</b>

Tresdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeļu zupa		250 gr. (+/- 10%)	10,1	8,4	30,4	255
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	290 gr. (+/- 10%)	11,8	17,3	25,8	327
Skābais krējums	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,8	9,0	0,8	91
Marinēts gurķis		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	3,8	25
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
Baltmaize	*A01,A07,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>28,2</b>	<b>35,9</b>	<b>97,4</b>	<b>895</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās galas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,6	19,5	5,8	258
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,3	45
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,2	5,4	3,0	67
Dzērvenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Dundagas krēms	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4,2	7,8	21,8	175
Upēnu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	13,0	54
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>24,3</b>	<b>35,2</b>	<b>108,2</b>	<b>888</b>

Piektdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zivju zupa	*A04	250 gr. (+/- 10%)	7,4	7,3	15,6	163
Sautēta cūkgaļa burkānu mērcē	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11,8	18,1	7,5	261
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Biešu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,2	98
Jānoģu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
Baltmaize	*A01,A07,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>31,1</b>	<b>36,4</b>	<b>114,3</b>	<b>920</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	140,9		176,5		538,9		4547

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_