

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	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	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
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
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,8	9,2	109
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>33,3</b>	<b>34,7</b>	<b>114,2</b>	<b>963</b>

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas kotlete tomātu mērcē	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	10,7	25,5	5,2	313
Vārīti kartupeļi		230 gr. (+/- 10%)	4,6	0,0	34,0	161
Biešu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,7	6,1	7,8	95
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Dundagas krēms	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3,0	5,5	15,3	122
Jānogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,9	48
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>37,6</b>	<b>107,8</b>	<b>874</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Soļanka		250 gr. (+/- 10%)	8,7	9,3	20,6	216
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Maltās gaļas mērcē	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	7,5	16,7	5,5	217
Kartupeļu biezenis	*A07	240 gr. (+/- 10%)	6,6	2,4	40,7	219
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,5	6,2	4,4	83
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>28,3</b>	<b>36,9</b>	<b>109,6</b>	<b>914</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

<b>Ceturtdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Maltās galas veltnītis</b>	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,6	19,5	5,8	258	
<b>Vārīti makaroni</b>	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208	
<b>Piena mērce</b>	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53	
<b>Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm</b>	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,5	3,5	6,9	70	
<b>Ūdens ar citronu</b>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
<b>Jānogu uzpūtenis ar pienu</b>	*A01,A07	260 gr. (+/- 10%)	6,5	3,4	68,2	198	
<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>28,3</b>	<b>33,2</b>	<b>139,2</b>	<b>866</b>	

<b>Piektdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Borščs ar svaigiem kāpostiem</b>		250 gr. (+/- 10%)	3,0	4,1	13,9	110	
<b>Skābais krējums</b>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
<b>Plovs ar cūkgaļu</b>	*A01	290 gr. (+/- 10%)	14,3	23,0	41,5	454	
<b>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,2	4,2	63	
<b>Upēņu komposts</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43	
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26	
<b>Rudzu maize</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103	
<b>Kopā :</b>			<b>22,4</b>	<b>33,5</b>	<b>91,4</b>	<b>815</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	134,6	175,8	562,2	4431

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_