

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - nūdelu zupa	*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	6,5	5,4	16,6	157
Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	12,0	18,1	7,9	261
Vārieti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,7	6,0	6,1	90
Upēņu 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
Kopā :			30,0	33,8	101,8	889

Otrdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivs kotlete	*A01,A04,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	13,9	16,8	3,6	225
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,8	5,2	9,1	103
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Upēņu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	4,7	3,2	21,3	132
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 :			32,2	29,9	104,8	848

Tresdiena	12	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
Maltās gaļas un dārzeņu sautējums		280 gr. (+/- 10%)	13,5	23,7	21,8	382
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60
Marinēts gurķis		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	3,8	25
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			28,8	38,0	90,7	869

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Teftelis	*A01	80 gr. (+/- 10%)	8,4	12,8	22,8	251
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,8	6,5	59
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	100
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Vanīļas krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	2,8	11,1	6,6	138
Zemeņu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,2	45
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 :			20,9	33,7	115,8	882

Piektdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	2,8	4,6	10,1	101
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Vistas gaļas - dārzeņu mērce	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11,1	19,6	2,8	266
Vārīti griķi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Burkānu salāti ar sēkliņām un krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,3	6,1	7,1	99
Jānoģu 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
Kopā :			29,8	35,3	107,5	906

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	141,7	170,6	520,6	4393

Sastādīja _____

Apstiprinu _____