

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Siera sakņu zupa	*A07	250 gr. (+/- 10%)	4,0	6,6	14,5	167
Gulašs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11,5	23,7	7,9	312
Vārīti rīsi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,4	4,0	7,8	78
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
<b>Kopā :</b>			<b>25,7</b>	<b>35,6</b>	<b>111,1</b>	<b>940</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		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53
Biešu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,2	98
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Biežais piena ķiselis	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,6	3,1	23,4	140
Upenu ķiselis		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>24,9</b>	<b>33,1</b>	<b>98,5</b>	<b>831</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	9,9	6,8	16,5	193
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Boloņas mērce	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	10,0	18,5	5,1	245
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	5,0	4,9	75
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>31,8</b>	<b>36,1</b>	<b>104,5</b>	<b>900</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Cūkgaļas šņicele</b>	*A01,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,8	15,3	9,9	228
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
<b>Brūnā mērce ar burkāniem</b>	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,4	1,8	4,0	42
<b>Burkānu - kāļu salāti ar eļļu</b>		100 gr. (+/- 10%)	1,2	7,0	6,9	101
<b>Dzērveņu morss</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
<b>Dundagas krēms</b>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3,4	6,3	17,5	140
<b>Ogu ķīselis</b>		160 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	15,8	55
<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>23,4</b>	<b>33,3</b>	<b>120,7</b>	<b>909</b>

Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Pupiņu zupa</b>	*A01	250 gr. (+/- 10%)	5,7	2,0	18,5	117
<b>Dārzeņu sautējums ar desu</b>	*A07,A10,A11	270 gr. (+/- 10%)	11,2	21,9	19,1	336
<b>Skābais krējums</b>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
<b>Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu</b>		100 gr. (+/- 10%)	5,3	6,2	15,8	145
<b>Upenu kompots</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>Piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>32,2</b>	<b>37,8</b>	<b>94,2</b>	<b>896</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	138,0	175,8	529,0	4476

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_