

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Siera sakņu zupa	*A07	250 gr. (+/- 10%)	4,0	6,6	14,5	167
Makaroni ar malto gaļu tomātu mērcē	*A01	300 gr. (+/- 10%)	16,4	19,3	58,7	485
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	4,6	4,5	67
Jāņogu 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>25,2</b>	<b>31,2</b>	<b>116,0</b>	<b>881</b>

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,5	20,0	2,5	251
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Piena mērcē	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53
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
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	4,7	3,1	22,6	129
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>25,0</b>	<b>32,5</b>	<b>98,3</b>	<b>817</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	5,7	2,0	18,5	117
Sautēta cūkgaļa mērcē	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	12,0	22,7	5,7	297
Vārīti griķi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Kāpostu, burkānu salāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,7	5,6	6,8	88
Jāņogu 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>33,0</b>	<b>33,8</b>	<b>118,4</b>	<b>926</b>

Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepta zivs siera mīklā	*A01,A03,A04,A07	70 gr. (+/- 10%)	14,6	10,2	5,3	169
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Klasiskā brūnā mērcē	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	5,3	6,2	15,8	145
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Dundagas krēms	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	3,8	7,0	19,7	157
Upēņu ķīselis		160 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	13,9	58
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>33,8</b>	<b>28,2</b>	<b>125,5</b>	<b>917</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Solanka</b>		250 gr. (+/- 10%)	8,7	9,3	20,6	216
<b>Skābais krējums</b>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
<b>Dārzenu sautējums ar cūkgaļu</b>	*A07	300 gr. (+/- 10%)	12,2	17,9	26,7	338
<b>Marinēts gurķis</b>		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	3,8	25
<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>31,8</b>	<b>33,7</b>	<b>91,8</b>	<b>863</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	148,8	159,4	549,9	4404

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_