

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4,0	3,0	10,2	91
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	6,1	13,0	4,3	171
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	1,8	40
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	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>17,4</b>	<b>23,7</b>	<b>73,5</b>	<b>571</b>

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5,4	11,9	3,9	155
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	3,2	3,7	9,5	87
Dundagas krēms	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,1	3,9	10,9	87
Jānogu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	11,9	32
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
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>16,2</b>	<b>20,0</b>	<b>87,5</b>	<b>608</b>

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Lauku zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	2,5	6,0	12,3	115
Plovs ar vistas gaļu un burkāniem	*A01	210 gr. (+/- 10%)	12,7	9,5	50,7	344
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,7	2,4	1,1	30
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	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>18,3</b>	<b>18,5</b>	<b>88,9</b>	<b>603</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās galas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,6	19,5	5,8	258
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30
Kāpostu, burkānu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,1	2,5	3,5	43
Biezais piens	*A07	110 gr. (+/- 10%)	3,4	2,3	21,1	118
Ogu ķīselis		110 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	10,8	38
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
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>23,1</b>	<b>27,9</b>	<b>86,4</b>	<b>721</b>

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeļu zupa		150 gr. (+/- 10%)	6,1	5,0	18,2	153
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	90 gr. (+/- 10%)	5,7	10,4	4,2	144
Vārīti griķi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179
Tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,6	2,3	1,9	32
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	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>21,5</b>	<b>20,3</b>	<b>81,2</b>	<b>628</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	96,5	110,4	417,6	3131

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_