

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	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 papriku un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,5	6,2	4,4	83
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
Kopā :			31,4	37,4	97,4	916

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 mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,8	5,2	9,1	103
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	4,7	3,1	22,6	129
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
Kopā :			27,1	31,6	99,6	824

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zivju zupa	*A04	250 gr. (+/- 10%)	7,4	7,3	15,6	163
Sautējums "Mājas gaumē" ar sardeli	*A07,A10	290 gr. (+/- 10%)	12,3	18,8	31,1	353
Skābais krējums	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,4	4,5	0,4	45
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	100
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
Kopā :			25,2	37,8	93,9	825

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepts vistas šķiņķītis			70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi	*A01		190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07		65 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,3	45
Svaigu tomātu un gurķu salāti ar krējumu	*A07		100 gr. (+/- 10%)	1,3	3,6	2,4	48
Auzu pārslu krēms	*A01,A07		60 gr. (+/- 10%)	3,2	9,8	15,6	163
Upēņu ķīselis			140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	12,2	51
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
			Kopā :	25,4	29,0	109,8	859

Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa			250 gr. (+/- 10%)	3,7	4,4	18,1	133
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07		120 gr. (+/- 10%)	10,6	21,9	7,3	288
Kartupeļu biezenis	*A07		230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu			100 gr. (+/- 10%)	1,8	5,9	6,9	95
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
			Kopā :	26,3	36,8	104,6	908

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	135,4	172,6	505,4	4333

Sastādīja _____

Apstiprinu _____