

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas - rīsu zupa		250 gr. (+/- 10%)	6,5	5,1	19,7	168
Boloņas mērce	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	10,8	20,0	5,5	264
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,5	3,3	7,7	72
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>28,6</b>	<b>32,6</b>	<b>105,7</b>	<b>877</b>

Otrdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas kotlete ar papriku un burkānu	*A01,A03,A07,A11	80 gr. (+/- 10%)	8,9	16,3	3,4	219
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 ķiplokiem un eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,6	7,1	9,5	110
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Upeņu 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
<b>Kopā :</b>			<b>24,0</b>	<b>30,0</b>	<b>103,4</b>	<b>818</b>

Tresdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera sakņu zupa	*A07	250 gr. (+/- 10%)	4,0	6,6	14,5	167
Mājas sautējums ar cūkgaļu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	13,1	21,0	26,9	375
Marinēts gurķis		110 gr. (+/- 10%)	1,1	0,2	4,2	27
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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>28,4</b>	<b>32,5</b>	<b>104,1</b>	<b>879</b>

Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi		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
Ķīnas kaposla un dārzeņu salāti ar krējumu	Apstiprinu *A07	110 gr. (+/- 10%)	4,1	5,8	10,0	113

<b>Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	<b>36</b>
<b>Auzu pārslu krēms</b>	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	3,2	9,8	15,6	<b>163</b>
<b>Ogu ķīselis</b>		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	13,8	<b>48</b>
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	<b>26</b>
<b>Rudzu maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	<b>52</b>
<b>Kopā :</b>			<b>28,4</b>	<b>31,2</b>		<b>901</b>
				120,5		

Piektdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Frikadeļu zupa</b>		250 gr. (+/- 10%)	10,1	8,4	30,4	<b>255</b>
<b>Cūkgaļas Kurzemes stroganovs</b>	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	8,8	18,8	6,2	<b>247</b>
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	<b>210</b>
<b>Kāpostu,burkānu salāti ar eļļu</b>		110 gr. (+/- 10%)	1,7	4,6	6,1	<b>77</b>
<b>Upeņu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	<b>43</b>
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	<b>26</b>
<b>Rudzu maize</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	<b>103</b>
<b>Kopā :</b>			<b>30,7</b>	<b>35,0</b>		<b>961</b>
				113,5		

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	140,	161,4		<b>443</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_