

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	4,0	3,0	10,2	91
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	7,8	14,3	5,3	196
Vārīti rīsi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,6	2,3	1,9	32
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	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>18,3</b>	<b>22,1</b>	<b>80,1</b>	<b>593</b>

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	7,4	16,6	0,0	183
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
Tomātu, gurķu un paprikas salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,7	2,2	1,5	29
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Vanīlas krēms	*A07	30 gr. (+/- 10%)	1,7	6,7	3,9	83
Zemeņu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,9	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>17,7</b>	<b>29,0</b>	<b>73,6</b>	<b>650</b>

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - nūdeļu zupa	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	4,3	3,2	10,0	94
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivs - dārzeņu kotlete	*A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	12,2	9,7	2,6	147
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,2	2,0	4,2	40
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	3,2	3,7	9,5	87
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>26,6</b>	<b>20,6</b>	<b>74,8</b>	<b>609</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

<b>Ceturtdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Škelto zirņu biezputra ar speķīti</b>			210 gr. (+/- 10%)	21,3	24,1	50,4	504
<b>Zaļie salāti ar redīsu un krējumu</b>	*A07		60 gr. (+/- 10%)	0,9	2,4	1,6	33
<b>Upēnu ķīselis ar pienu</b>	*A07		200 gr. (+/- 10%)	3,1	2,1	14,2	88
<b>Ūdens ar citronu</b>	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<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>27,6</b>	<b>29,0</b>	<b>79,9</b>	<b>704</b>

<b>Piektdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Borščs ar svaigiem kāpostiem</b>			150 gr. (+/- 10%)	1,8	2,4	8,3	66
<b>Skābais krējums</b>	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
<b>Boloņas mērce</b>	*A01,A07		90 gr. (+/- 10%)	6,9	12,8	3,5	170
<b>Vārīti makaroni</b>	*A01,A07		120 gr. (+/- 10%)	3,8	2,2	25,0	131
<b>Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar eļļu</b>			60 gr. (+/- 10%)	0,9	5,1	2,3	60
<b>Dzērveņu morss</b>			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
<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>15,7</b>	<b>24,5</b>	<b>67,0</b>	<b>576</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	105,8	125,1	375,4	3133

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_