

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa		250 gr. (+/- 10%)	6,6	5,1	17,1	151
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Gulašs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11,3	20,7	7,6	283
Vārīti rīsi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
Tomātu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	3,8	3,1	53
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>26,5</b>	<b>33,7</b>	<b>105,8</b>	<b>845</b>

Otrdiena	3	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	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44
Tomātu, gurķu un paprikas salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,2	3,6	2,4	49
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Vanīlas krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	2,8	11,1	6,6	138
Zemeņu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,2	45
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>36,1</b>	<b>91,0</b>	<b>804</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - nūdeļu zupa	*A01,A03	260 gr. (+/- 10%)	7,5	5,6	17,3	164
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Zivs - dārzeņu kotlete	*A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	12,2	9,7	2,6	147
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,1	57
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	5,3	6,2	15,8	145
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>33,8</b>	<b>27,8</b>	<b>99,3</b>	<b>811</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

<b>Ceturtdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Škelto zirņu biezputra ar speķīti</b>			250 gr. (+/- 10%)	25,3	28,9	59,9	601
<b>Zaļie salāti ar redīsu un krējumu</b>	*A07		100 gr. (+/- 10%)	1,6	3,9	2,7	55
<b>Upēnu ķīselis ar pienu</b>	*A07		300 gr. (+/- 10%)	4,7	3,2	21,3	132
<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>33,8</b>	<b>36,4</b>	<b>97,5</b>	<b>867</b>

<b>Piektdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Borščs ar svaigiem kāpostiem</b>			250 gr. (+/- 10%)	3,0	4,1	13,9	110
<b>Skābais krējums</b>	*A07		10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
<b>Boloņas mērce</b>	*A01,A07		130 gr. (+/- 10%)	10,0	18,5	5,1	245
<b>Vārīti makaroni</b>	*A01,A07		190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
<b>Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar eļļu</b>			100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,5	3,9	101
<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>22,9</b>	<b>38,0</b>	<b>90,3</b>	<b>827</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	138,3	172,0	483,9	4155

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_