

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas - nūdelu zupa	*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	6,5	5,4	16,6	157
Gulašs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11,5	23,7	7,9	312
Vāriti rīsi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
Burkānu salāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,0	7,0	74
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
Kopā :			26,6	34,2	109,2	872

Otrdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Bolonas mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	8,5	15,7	4,3	207
Vāriti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Balto redīsu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	0,8	7,2	2,6	80
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
Kopā :			20,3	38,0	91,9	813

Tresdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs ar pupiņām		250 gr. (+/- 10%)	6,0	5,8	17,0	153
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,8	6,5	59
Kāpostu, burkānu un kāļu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,7	3,0	5,9	60
Upēņu 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
Kopā :			25,1	33,3	92,0	804

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās galas un dārzeņu sautējums		270 gr. (+/- 10%)	13,0	22,9	21,0	368
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	3,5	5,3	8,3	98
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	6,0	3,3	44,6	190
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
Ābols		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
Kopā :			25,8	37,9	104,9	872

Piektdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	2,8	4,6	10,1	101
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Zivs šnicele	*A01,A03,A04,A07	70 gr. (+/- 10%)	14,3	9,5	7,4	171
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Sīpolu mērce	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	1,3	8,3	6,0	105
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	100
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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			32,9	36,5	98,7	872

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	130,7		179,8		496,6		4233

Sastādīja _____

Apstiprinu _____