

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	11	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 griķi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	9,8	2,8	49,2	261
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	5,0	4,9	75
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
<b>Kopā :</b>			<b>32,1</b>	<b>37,4</b>	<b>108,5</b>	<b>918</b>

Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas un dārzeņu sautējums		280 gr. (+/- 10%)	13,5	23,7	21,8	382
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,0	4,6	4,3	66
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
Ābols		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
<b>Kopā :</b>			<b>22,4</b>	<b>37,9</b>	<b>93,8</b>	<b>847</b>

Tresdiena	11	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
Zivs - dārzeņu kotlete	*A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	12,2	9,7	2,6	147
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Sīpolu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,1	7,1	5,1	90
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	100
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
<b>Kopā :</b>			<b>30,3</b>	<b>34,3</b>	<b>95,9</b>	<b>849</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Bolonas 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>Burkānu salāti ar majonēzi</b>	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,0	7,0	74
<b>Dzērveņu morss</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
<b>Vanīlas krēms</b>	*A07	50 gr. (+/- 10%)	2,8	11,1	6,6	138
<b>Zemeņu ķīselis</b>		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,2	45
<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>22,3</b>	<b>37,6</b>	<b>97,0</b>	<b>844</b>

Piektdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Borščs ar pupiņām</b>		250 gr. (+/- 10%)	6,0	5,8	17,0	153
<b>Skābais krējums</b>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
<b>Cīsiņi "Bērnu"</b>	*A03,A07,A09,A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172
<b>Vārīti kartupeļi</b>		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
<b>Piena - tomātu mērce</b>	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,8	6,5	59
<b>Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,8	5,2	9,1	103
<b>Ogu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
<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>Piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>31,3</b>	<b>37,0</b>	<b>99,3</b>	<b>881</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	138,4		184,2		494,5		4340

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_