

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	9	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
Vārīti rīsi	*A01	190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
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	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>29,5</b>	<b>35,6</b>	<b>120,5</b>	<b>951</b>

Otrdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas un dārzeņu sautējums		300 gr. (+/- 10%)	14,5	25,4	23,4	409
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60
Svaigu/marinētu gurķu salāti ar sīpolu un eļ		100 gr. (+/- 10%)	1,0	2,6	2,8	40
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	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>24,9</b>	<b>37,9</b>	<b>90,3</b>	<b>850</b>

Tresdiena	7	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
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,8	6,5	59
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,8	5,2	9,1	103
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Baltmaize	*A01,A07,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>27,4</b>	<b>33,4</b>	<b>103,7</b>	<b>863</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	12	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 - puravu salāti ar majonēzes un krēm</b>	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,5	3,5	6,9	70
<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	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
<b>Rudzu maize</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>24,7</b>	<b>37,5</b>	<b>110,3</b>	<b>918</b>

Piektdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Meksikāņu zupa</b>		250 gr. (+/- 10%)	6,6	5,1	17,1	151
<b>Skābais krējums</b>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
<b>Zivs - dārzeņu kotlete</b>	*A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	12,2	9,7	2,6	147
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
<b>Sīpolu mērce</b>	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,1	7,1	5,1	90
<b>Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu</b>		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	100
<b>Upēņu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
<b>Rudzu maize</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>32,4</b>	<b>34,7</b>	<b>109,3</b>	<b>927</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	138,9	179,2	534,2	4510

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_