

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa		200 gr. (+/- 10%)	5,3	4,1	13,7	121
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9,5	17,5	6,4	239
Vārīti rīsi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182
Tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0,8	3,0	2,5	42
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
Kopā :			22,3	27,2	92,9	712

Otrdiena	2	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	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37
Tomātu, gurķu un paprikas salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,0	2,9	2,0	39
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Vanīlas krēms	*A07	40 gr. (+/- 10%)	2,3	8,9	5,2	110
Zemeņu ķiselis		130 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	9,7	39
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 :			19,6	32,6	81,9	725

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - nūdeļu zupa	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	5,8	4,3	13,3	126
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		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1,5	2,4	5,1	49
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	4,2	4,9	12,6	116
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
Kopā :			30,0	23,3	86,7	700

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu biezputra ar speķīti			240 gr. (+/- 10%)	24,2	28,9	56,9	584
Zaļie salāti ar redīsu un krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1,2	3,2	2,2	44
Upēnu ķīselis ar pienu	*A07		260 gr. (+/- 10%)	4,1	2,7	18,5	115
Ūdens ar citronu	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
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 :	31,7	35,2	91,1	822

Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs ar svaigiem kāpostiem			200 gr. (+/- 10%)	2,4	3,3	11,1	88
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Boloņas mērce	*A01,A07		110 gr. (+/- 10%)	8,5	15,7	4,3	207
Vārīti makaroni	*A01,A07		160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1,2	6,8	3,1	80
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
			Kopā :	19,4	30,6	79,6	700

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	122,9	148,8	432,3	3658

Sastādīja _____

Apstiprinu _____