

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	10	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
Burkānu salāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,0	7,0	74
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 :			26,6	34,3	102,5	881

Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas 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 krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,8	5,2	9,1	103
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
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
Kopā :			25,4	37,9	102,8	855

Tresdiena	11	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
Teftelis	*A01	80 gr. (+/- 10%)	8,4	12,8	22,8	251
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
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,5	8,6	100
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			27,2	34,2	119,6	904

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Bolonas mērce	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	10,0	18,5	5,1	245	
Vāriņi makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208	
Balto redīsu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,8	8,0	2,9	89	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Putukrējums ar rīsiem	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	1,5	7,1	17,0	138	
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	14,8	51	
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 :			20,8	37,7	93,0	810	

Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs ar pupiņām	*A01	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	
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,1	57	
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 :			25,3	33,3	91,6	803	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	125,3	177,3	509,5	4253

Sastādīja _____

Apstiprinu _____