

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	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 eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,8	3,6	5,6	65
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>28,6</b>	<b>34,0</b>	<b>116,1</b>	<b>914</b>

Otrdiena	3	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
<b>Kopā :</b>			<b>25,4</b>	<b>37,9</b>	<b>102,8</b>	<b>855</b>

Tresdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	2,8	4,6	10,1	101
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Teftelis	*A01	80 gr. (+/- 10%)	7,9	13,4	9,4	203
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
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,2	6,4	6,8	97
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>27,8</b>	<b>33,6</b>	<b>106,1</b>	<b>898</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		3	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>Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu</b>		100 gr. (+/- 10%)	1,3	7,5	7,1	104	
<b>Ūdens ar citronu</b>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
<b>Putukrējums ar rīsiem</b>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	1,5	7,1	17,0	138	
<b>Jānogu ķīselis</b>		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,9	48	
<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>21,2</b>	<b>37,2</b>	<b>100,3</b>	<b>822</b>	

Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Borščs ar pupiņām</b>	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,0	5,8	17,0	153	
<b>Skābais krējums</b>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
<b>Cīsiņi "Bērnu"</b>	*A03,A07,A09,A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172	
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210	
<b>Baltā piena mērce ar sīpoliem</b>	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,1	57	
<b>Kāpostu, burkānu un kāļu salāti ar krējumu</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,7	3,0	5,9	60	
<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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103	
<b>Piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
<b>Kopā :</b>			<b>32,5</b>	<b>35,9</b>	<b>110,4</b>	<b>929</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	135,5	178,4	535,6	4418

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_