

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,9	5,5	13,2	155
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Boloņas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9,2	17,1	4,7	226
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,2	5,0	3,5	66
Upenu 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
<b>Kopā :</b>			<b>27,4</b>	<b>32,8</b>	<b>86,6</b>	<b>809</b>

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,5	20,0	2,5	251
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	3,0	4,2	7,3	82
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	260 gr. (+/- 10%)	4,1	2,7	19,6	112
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
<b>Kopā :</b>			<b>24,8</b>	<b>29,7</b>	<b>89,4</b>	<b>757</b>

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zivju zupa	*A04	200 gr. (+/- 10%)	5,9	5,9	12,5	131
Sautējums "Mājas gaumē" ar sardeli	*A07,A10	260 gr. (+/- 10%)	11,0	16,9	27,8	316
Skābais krējums	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,4	4,5	0,4	45
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,1	5,2	6,9	80
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Kopā :</b>			<b>22,2</b>	<b>33,1</b>	<b>85,9</b>	<b>736</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Cepts vistas šķiņķītis</b>			70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
<b>Vārīti rīsi</b>	*A01		160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182
<b>Brūnā mērce ar burkāniem</b>	*A01,A07		55 gr. (+/- 10%)	1,3	1,6	3,6	38
<b>Svaigu tomātu un gurķu salāti ar krējumu</b>	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1,0	2,9	1,9	39
<b>Auzu pārslu krēms</b>	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	2,6	8,2	13,0	136
<b>Upēņu ķīselis</b>			120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	10,4	44
<b>Dzērveņu morss</b>			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
<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>23,6</b>	<b>26,2</b>	<b>96,8</b>	<b>774</b>

Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Svaigu kāpostu zupa</b>			200 gr. (+/- 10%)	3,0	3,5	14,5	107
<b>Skābais krējums</b>	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
<b>Gulašs</b>	*A01,A07		110 gr. (+/- 10%)	9,7	20,0	6,7	264
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07		200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
<b>Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu</b>			80 gr. (+/- 10%)	1,4	4,7	5,5	76
<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>Kopā :</b>				<b>23,5</b>	<b>32,6</b>	<b>93,9</b>	<b>811</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	121,5	154,4	452,6	3887

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_