

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,6	5,1	17,1	151
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Maltās gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	7,2	15,5	6,0	207
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Biešu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,5	7,1	9,0	108
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	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>29,8</b>	<b>37,2</b>	<b>110,8</b>	<b>897</b>

Otrdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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 kukurūzas salāti ar krēju	*A07	110 gr. (+/- 10%)	5,4	5,9	14,4	138
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	5,5	3,1	40,6	173
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
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>26,4</b>	<b>27,9</b>	<b>134,3</b>	<b>862</b>

Tresdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Solanka	*A03,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	8,7	9,3	19,7	213
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivs kotlete	*A01,A04,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	11,9	14,4	3,1	193
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,1	57
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēmu	*A03,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	1,8	7,7	8,0	115
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
Kliju maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>31,9</b>	<b>36,4</b>	<b>97,7</b>	<b>890</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu		310 gr. (+/- 10%)	14,6	11,0	27,4	279
Marinēts gurķis		110 gr. (+/- 10%)	1,1	0,2	4,2	27
Kefīrs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	2,0	13,0	16,3	194
Jāņogu ķīselis		160 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	19,7	54
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
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>27,1</b>	<b>32,1</b>	<b>97,3</b>	<b>817</b>

Piektdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	5,7	2,0	18,5	117
Slinkie kāpostu tīteņi		310 gr. (+/- 10%)	11,9	14,4	28,2	312
Skābais krējums	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,8	9,0	0,8	91
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	2,0	6,7	9,2	108
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Kliju maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>29,5</b>	<b>36,7</b>	<b>95,4</b>	<b>859</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: ' ]

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	144,8	170,2	535,6	4325

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_