

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupuņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	6,1	13,0	4,3	171
Vāriti griķi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179
Burkānu salāti ar sēkliņām un majonēzi	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	1,2	4,5	4,5	67
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			25,8	25,3	87,4	697

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Grūbu biežputra ar kūpinātu gaļu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	9,0	23,9	37,1	400
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,0	0,9	25
Upēņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	170 gr. (+/- 10%)	4,3	2,6	27,0	148
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 :			16,1	28,9	78,6	651

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		150 gr. (+/- 10%)	2,2	2,6	10,9	80
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivju pirkstiņi	*A01,A03,A04	50 gr. (+/- 10%)	9,1	6,0	10,7	134
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,2	2,0	4,2	40
Biešu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,8	6,0	4,9	79
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			26,6	24,5	91,9	720

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar dārzeņiem un gaļu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	11,5	15,3	32,9	326
Tomātu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,7	2,6	1,6	34
Biezpiena saldā masa	*A07	50 gr. (+/- 10%)	4,9	7,7	4,9	112
Jānogu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	11,9	32
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	26,1	78,9	639

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zupa Rasolņiks	*A01	150 gr. (+/- 10%)	2,3	1,1	13,4	75
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļas kotlete ar papriku un burkānu	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,9	16,7	3,0	221
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Brūnā mērce ar burkāniem un marinētiem g	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,0	1,2	3,0	30
Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	3,2	3,7	9,5	87
Jānogu - ērkšķogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	12,0	33
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 :			27,1	28,8	87,1	747

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	114,9	133,5	423,9	3453

Sastādīja _____

Apstiprinu _____