

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas - nūdelu zupa	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	3,9	3,2	10,0	94
Gulašs	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	8,0	16,4	5,4	216
Vārīti rīsi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Burkānu salāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	0,7	2,4	4,2	44
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>24,4</b>	<b>27,0</b>	<b>91,2</b>	<b>711</b>

Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Boloņas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,7	14,3	3,9	188
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Balto redīsu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,5	4,8	1,7	54
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Vanīļas krēms	*A07	30 gr. (+/- 10%)	1,7	6,7	3,9	83
Zemeņu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,9	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 ābols		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
<b>Kopā :</b>			<b>16,9</b>	<b>28,6</b>	<b>90,2</b>	<b>714</b>

Tresdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs ar pupiņām		150 gr. (+/- 10%)	3,6	3,5	10,2	92
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	4,6	10,4	0,0	115
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,1	1,9	4,3	39
Kāpostu, burkānu un kāļu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,0	1,8	3,6	36
Upeņu 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
<b>Kopā :</b>			<b>23,5</b>	<b>25,5</b>	<b>79,4</b>	<b>668</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās galas un dārzeņu sautējums		220 gr. (+/- 10%)	10,6	18,7	17,1	300
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	2,3	3,5	5,5	66
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	4,0	2,3	28,7	124
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 ābols		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
<b>Kopā :</b>			<b>20,0</b>	<b>27,8</b>	<b>82,1</b>	<b>675</b>

Piektdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,0	61
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivs šnicele	*A01,A03,A04,A07	60 gr. (+/- 10%)	12,3	8,1	6,3	146
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Sīpolu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	6,0	4,3	75
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,9	5,2	60
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
<b>Kopā :</b>			<b>27,4</b>	<b>26,8</b>	<b>79,5</b>	<b>680</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	112,1		135,6		422,3		3448

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_