

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - nūdeļu 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
Vārti griķi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,0	2,5	2,4	38
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>27,9</b>	<b>28,6</b>	<b>90,4</b>	<b>735</b>

Otrdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas 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
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,6	2,8	2,6	39
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,1	2,1	15,1	86
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
Skolas ābols		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
<b>Kopā :</b>			<b>17,3</b>	<b>26,9</b>	<b>79,6</b>	<b>666</b>

Tresdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	4,0	3,0	10,2	91
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivs - dārzeņu kotlete	*A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	12,2	9,7	2,6	147
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4,4	1,6	27,2	146
Sīpolu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	0,7	4,8	3,4	60
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,9	5,2	60
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	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>24,6</b>	<b>25,1</b>	<b>71,9</b>	<b>640</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Bolonas mērce</b>	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	6,9	12,8	3,5	170
<b>Vāriti makaroni</b>	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
<b>Burkānu salāti ar majonēzi</b>	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	0,7	2,4	4,2	44
<b>Dzērveņu morss</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
<b>Vanīlas krēms</b>	*A07	30 gr. (+/- 10%)	1,7	6,7	3,9	83
<b>Zemeņu ķīselis</b>		120 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,9	36
<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>Skolas ābols</b>		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
<b>Kopā :</b>			<b>16,3</b>	<b>24,7</b>	<b>92,3</b>	<b>686</b>

Piektdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Borščs ar pupiņām</b>		150 gr. (+/- 10%)	3,6	3,5	10,2	92
<b>Skābais krējums</b>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
<b>Cīsiņi "Bērnu"</b>	*A03,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	4,6	10,4	0,0	115
<b>Vāriti kartupeļi</b>		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
<b>Piena - tomātu mērce</b>	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,1	1,9	4,3	39
<b>Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu</b>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	2,3	3,1	5,5	62
<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	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Skolas piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>23,2</b>	<b>25,0</b>	<b>77,7</b>	<b>645</b>

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	109,4	130,3	411,9	3371

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_