

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	10	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
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,2	3,0	2,9	45
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
Kopā :			24,8	27,6	89,9	712

Otrdiena	12	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	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60
Svaigu/marinētu gurķu salāti ar sīpolu un eļ		60 gr. (+/- 10%)	0,6	1,5	1,7	24
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
Kopā :			17,0	28,7	62,0	604

Tresdiena	8	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
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,1	1,9	4,3	39
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	2,3	3,1	5,5	62
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 :			23,2	25,0	77,7	645

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Bolonas mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	6,9	12,8	3,5	170
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,1	42
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Vanīlas 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
Kopā :			15,9	24,4	75,2	607

Piektdiena	9	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
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
Kopā :			24,6	25,1	71,9	640

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	105,5	130,8	376,8	3207

Sastādīja _____

Apstiprinu _____