

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70
Sautēta cūkgaļa mērcē (ar tomātu mērci)*A01,A07		90 gr. (+/- 10%)	8,5	15,7	5,7	214
Vārīti rīsi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Burkānu salāti ar sēkliņām un majonēzi	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	1,2	4,5	4,5	67
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			25,0	26,3	87,8	725

Otrdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar dārzeņiem un gaļu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	11,0	14,6	31,4	312
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	1,8	40
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Biezpiena saldā masa	*A07	40 gr. (+/- 10%)	4,0	6,1	3,9	89
Jānogu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	11,9	32
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 :			23,9	28,5	85,7	704

Tresdiena	13	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	5,9	10,7	134
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,2	2,0	4,2	40
Biešu salāti ar marinētiem gurkiem un ellu		60 gr. (+/- 10%)	0,8	4,5	4,3	62
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
Kopā :			25,0	21,2	86,1	661

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Grūbu biezputra ar kūpinātu galu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	9,0	23,9	37,1	400	
Kāpostu, burkānu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	2,9	36	
Upenu 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	
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
Kopā :			16,8	29,0	91,8	714	

Piektdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Siera sakņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2,4	4,0	8,7	100	
Cūkgaļas karbonāde	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	14,4	15,4	7,7	249	
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155	
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30	
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	3,2	3,7	9,5	87	
Jāņogu - 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	
Kopā :			28,0	26,7	82,9	731	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	118,8	131,6	434,3	3534

Sastādīja _____

Apstiprinu _____