

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                            | 1            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|--------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|                                      |              |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| Biešu zupa ar gaļu                   |              | 150 gr. (+/- 10%) | 3,1                   | 4,8         | 7,5         | 92         |
| Skābais krējums                      | *A07         | 5 gr. (+/- 10%)   | 0,1                   | 1,5         | 0,1         | 15         |
| Sautēta cūkgaļa burkānu mērcē        | *A01,A07     | 90 gr. (+/- 10%)  | 8,2                   | 12,6        | 5,2         | 181        |
| Vārīti makaroni                      | *A01,A07     | 130 gr. (+/- 10%) | 4,1                   | 2,4         | 27,1        | 142        |
| Kāpostu salāti ar papriku un krējumu | *A07         | 60 gr. (+/- 10%)  | 1,1                   | 2,7         | 2,7         | 42         |
| Jāņogu 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         |
| <b>Kopā :</b>                        |              |                   | <b>19,0</b>           | <b>24,5</b> | <b>72,6</b> | <b>584</b> |

| Otrdiena                       | 2                | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|--------------------------------|------------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|                                |                  |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| Cūkgaļas kotlete ar ķimenēm    | *A01,A03,A07,A11 | 70 gr. (+/- 10%)  | 10,6                  | 20,0        | 2,6         | 252        |
| Vārīti kartupeļi               |                  | 160 gr. (+/- 10%) | 3,2                   | 0,0         | 23,7        | 112        |
| Brūnā mērce ar burkāniem       | *A01,A07         | 45 gr. (+/- 10%)  | 1,0                   | 1,3         | 3,0         | 31         |
| Balto redīsu salāti ar krējumu | *A07             | 60 gr. (+/- 10%)  | 0,7                   | 3,2         | 1,8         | 40         |
| Ūdens ar citronu               | *A12             | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0                   | 0,0         | 0,2         | 1          |
| Dundagas krēms                 | *A01,A07         | 50 gr. (+/- 10%)  | 2,1                   | 3,9         | 10,9        | 87         |
| Upēņu ķīselis                  |                  | 100 gr. (+/- 10%) | 0,1                   | 0,1         | 8,7         | 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         |
| <b>Kopā :</b>                  |                  |                   | <b>19,9</b>           | <b>29,0</b> | <b>64,2</b> | <b>638</b> |

| Tresdiena                                | 2                | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|--|------------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|  |                  |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| Zivju zupa                               | *A04             | 150 gr. (+/- 10%) | 4,4                   | 4,4         | 9,4         | 98         |
| Viltotais zaķis                          | *A01,A03,A07,A11 | 70 gr. (+/- 10%)  | 9,5                   | 15,0        | 5,0         | 210        |
| Vārīti griķi                             | *A01             | 130 gr. (+/- 10%) | 6,7                   | 1,9         | 33,7        | 179        |
| Baltā piena mērce ar dillēm              | *A01,A07         | 40 gr. (+/- 10%)  | 1,1                   | 1,9         | 3,5         | 36         |
| Tomātu, gurķu un paprikas salāti ar eļļu |                  | 60 gr. (+/- 10%)  | 0,6                   | 3,9         | 1,3         | 45         |
| 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         |
| <b>Kopā :</b>                            |                  |                   | <b>24,7</b>           | <b>27,8</b> | <b>77,7</b> | <b>682</b> |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

| Ceturtdiena                                       | 2            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|---|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|   |              |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /  | Kcal.      |
| <b>Cūkgaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem</b>   | *A01,A07     | 90 gr. (+/- 10%)  | 8,6                   | 12,2        | 5,6         | 182        |
| <b>Kartupeļu biezenis</b>                         | *A07         | 170 gr. (+/- 10%) | 4,6                   | 1,7         | 28,9        | 155        |
| <b>Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu</b> | *A07         | 60 gr. (+/- 10%)  | 2,3                   | 3,1         | 5,5         | 62         |
| <b>Dzērveņu morss</b>                             |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0                   | 0,0         | 14,2        | 56         |
| <b>Kakao biezais ķīselis</b>                      | *A07         | 80 gr. (+/- 10%)  | 3,4                   | 2,8         | 19,4        | 118        |
| <b>Piens</b>                                      | *A07         | 110 gr. (+/- 10%) | 3,3                   | 2,2         | 5,0         | 53         |
| <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>Kopā :</b>                                     |              |                   | <b>24,4</b>           | <b>22,5</b> | <b>92,0</b> | <b>703</b> |

| Piektdiena                         | 2            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|                                    |              |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /  | Kcal.      |
| <b>Frikadeļu zupa</b>              |              | 150 gr. (+/- 10%) | 6,1                   | 5,0         | 18,2        | 153        |
| <b>Cepts vistas šķiņķītis</b>      |              | 75 gr. (+/- 10%)  | 14,7                  | 14,3        | 0,0         | 235        |
| <b>Vārīti kartupeļi</b>            |              | 160 gr. (+/- 10%) | 3,2                   | 0,0         | 23,7        | 112        |
| <b>Klasiskā brūnā mērce</b>        | *A01,A07     | 40 gr. (+/- 10%)  | 1,0                   | 1,3         | 2,7         | 30         |
| <b>Svaigu gurķu salāti ar eļļu</b> |              | 60 gr. (+/- 10%)  | 0,6                   | 2,3         | 1,3         | 28         |
| <b>Jānogu - ērkšķogu kompots</b>   |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3                   | 0,1         | 12,0        | 33         |
| <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>Kopā :</b>                      |              |                   | <b>27,9</b>           | <b>23,5</b> | <b>71,4</b> | <b>668</b> |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / | Tauki | / | Ogļhidr. | / | Kcal. |
|-------|---------|---|-------|---|----------|---|-------|
| Kartē | 115,9   |   | 127,3 |   | 377,9    |   | 3275  |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_