

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Solanka</b>		150 gr. (+/- 10%)	5,2	5,6	12,3	130
<b>Skābais krējums</b>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
<b>Plovs ar cūkgaļu</b>	*A01	220 gr. (+/- 10%)	10,8	17,4	31,5	344
<b>Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar ķirvi</b>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,9	1,9	3,0	35
<b>Jāņogu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
<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>19,5</b>	<b>27,0</b>	<b>76,9</b>	<b>636</b>

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Maltās gaļas mērce</b>	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	4,9	10,7	3,5	140
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4,4	1,6	27,2	146
<b>Biešu salāti ar eļļu</b>		60 gr. (+/- 10%)	0,8	3,9	4,9	59
<b>Auzu pārslu krēms</b>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,6	8,2	15,7	147
<b>Jāņogu ķīselis</b>		110 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	13,1	35
<b>Ūdens ar citronu</b>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<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>21,0</b>	<b>28,9</b>	<b>86,9</b>	<b>702</b>

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Svaigu kāpostu borščs</b>		150 gr. (+/- 10%)	1,2	3,1	5,0	57
<b>Skābais krējums</b>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
<b>Zivs kotlete</b>	*A01,A04,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	11,9	14,4	3,1	193
<b>Vārīti griķi</b>	*A01	130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179
<b>Piena mērce</b>	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36
<b>Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu</b>		60 gr. (+/- 10%)	2,3	3,5	5,5	66
<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 ābols</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>26,1</b>	<b>26,9</b>	<b>87,0</b>	<b>709</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Škelto zirņu biežputra ar speķīti		200 gr. (+/- 10%)	20,2	24,1	47,4	487
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03, A07, A10	60 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,1	42
Žāvētu augļu ķīselis ar pienu	*A07, A12	220 gr. (+/- 10%)	4,1	2,2	24,5	134
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
<b>Kopā :</b>			<b>27,4</b>	<b>28,8</b>	<b>89,6</b>	<b>742</b>

Piektdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01, A03	150 gr. (+/- 10%)	4,5	5,2	10,9	118
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	*A01, A07	90 gr. (+/- 10%)	8,3	12,6	5,4	181
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Kāpostu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1,1	2,2	3,4	39
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
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
<b>Kopā :</b>			<b>26,0</b>	<b>26,1</b>	<b>87,0</b>	<b>732</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	120,0	137,6	427,5	3521

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_