

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupuņu zupa		200 gr. (+/- 10%)	4,5	1,6	14,8	93
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	7,4	15,9	5,3	209
Vāriti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Burkānu salāti ar sēkliņām un majonēzi	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1,6	6,1	5,9	89
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 :			30,2	30,5	101,3	821

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu	*A01,A07	270 gr. (+/- 10%)	11,0	28,8	45,7	486
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0,8	2,8	1,3	35
Upēņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	5,6	3,3	35,7	195
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Baltmaize	*A01,A07,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Kopā :			21,7	35,7	109,8	872

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		200 gr. (+/- 10%)	3,0	3,5	14,5	107
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivju pirkstiņi	*A01,A03,A04	75 gr. (+/- 10%)	13,6	8,9	16,1	202
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1,5	2,4	5,1	49
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,1	8,1	6,6	105
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			33,2	31,1	108,6	877

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar dārzeņiem un gaļu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	13,1	17,4	37,4	371
Tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,0	3,5	2,1	46
Biezpiena saldā masa	*A07	70 gr. (+/- 10%)	6,9	10,8	6,9	157
Jānogu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,7	45
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 :			23,3	32,1	90,6	752

Piektdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zupa Rasolņiks	*A01	200 gr. (+/- 10%)	3,1	1,4	17,8	100
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļas kotlete ar papriku un burkānu	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,9	16,7	3,0	221
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Brūnā mērce ar burkāniem un marinētiem g	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1,2	1,5	3,7	37
Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	4,2	4,9	12,6	116
Jānogu - 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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			29,7	30,6	99,8	829

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	138,1	160,1	510,1	4150

Sastādīja _____

Apstiprinu _____