

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas - nūdelu zupa	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	5,2	4,3	13,3	126
Gulašs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9,7	20,0	6,7	264
Vārīti rīsi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182
Burkānu salāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1,0	3,2	5,6	59
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 :			28,5	32,6	104,7	840

Otrdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Boloņas mērce	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	10,0	18,5	5,1	245
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Balto redīsu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,6	5,6	2,0	62
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Vanīļas krēms	*A07	40 gr. (+/- 10%)	2,3	8,9	5,2	110
Zemeņu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	9,7	39
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		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
Kopā :			20,8	36,4	100,0	843

Tresdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs ar pupiņām		200 gr. (+/- 10%)	4,8	4,7	13,6	122
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	5,4	49
Kāpostu, burkānu un kāļu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,4	2,4	4,7	48
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 :			28,4	33,2	90,1	805

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās galas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	12,1	21,2	19,5	341
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	3,1	4,7	7,3	87
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	5,5	3,1	40,6	173
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		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
Kopā :			23,9	35,3	98,4	817

Piektdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2,2	3,7	8,0	81
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivs šnicele	*A01,A03,A04,A07	70 gr. (+/- 10%)	14,3	9,5	7,4	171
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Sīpolu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,1	7,1	5,1	90
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,1	5,2	6,9	80
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 :			31,3	31,6	91,0	788

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	132,9		169,1		484,2		4092

Sastādīja _____

Apstiprinu _____