

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Pirmdiena | 3 | 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 |
| Cūkgaļas Kurzemes stroganovs | *A01,A07 | 110 gr. (+/- 10%) | 7,4 | 15,9 | 5,3 | 209 |
| Vārīti 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 |
| Kopā : | | | 22,7 | 30,0 | 92,1 | 754 |

| Otrdiena | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Dārzeņu sautējums ar gaļu | *A07 | 260 gr. (+/- 10%) | 10,6 | 15,5 | 23,1 | 293 |
| Skābais krējums | *A07 | 20 gr. (+/- 10%) | 0,5 | 6,0 | 0,5 | 60 |
| Marinēts gurķis | | 80 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 0,2 | 3,0 | 20 |
| Upēņu uzpūtenis ar pienu | *A01,A07 | 220 gr. (+/- 10%) | 5,6 | 3,3 | 35,7 | 195 |
| 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 : | | | 19,6 | 25,3 | 90,0 | 702 |

| Tresdiena | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------------|------------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Pupu zupa | | 200 gr. (+/- 10%) | 4,5 | 1,6 | 14,8 | 93 |
| Cūkgaļas kotlete | *A01,A03,A07,A11 | 70 gr. (+/- 10%) | 10,5 | 21,0 | 2,5 | 260 |
| Kartupeļu biezenis | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 5,5 | 2,0 | 34,0 | 183 |
| Piena mērce | *A01,A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 1,3 | 2,4 | 4,3 | 44 |
| Svaigu gurķu salāti ar krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1,0 | 3,3 | 1,5 | 40 |
| 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 |
| Kopā : | | | 25,2 | 30,9 | 80,4 | 741 |

| Ceturtdiena | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Makaroni ar malto gaļu | *A01 | 270 gr. (+/- 10%) | 15,7 | 13,9 | 57,9 | 427 |
| Tomātu salāti ar majonēzi | *A03,A07,A10 | 80 gr. (+/- 10%) | 0,7 | 4,6 | 2,3 | 55 |
| Dzērveņu morss | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 56 |
| 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 |
| 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 : | | | 25,6 | 29,8 | 111,4 | 817 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

| Piektdiena | | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|--|--------------|-------------------|-------------|---|-------------|------------|--|
| Harčo zupa | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 5,0 | 7,2 | 19,2 | 170 | |
| Zivju pirkstīni | *A01,A03,A04 | 50 gr. (+/- 10%) | 4,9 | 6,3 | 18,2 | 153 | |
| Vārīti kartupeļi | | 190 gr. (+/- 10%) | 3,8 | 0,0 | 28,1 | 133 | |
| Sīpolu mērce | *A01,A07 | 55 gr. (+/- 10%) | 1,0 | 6,5 | 4,7 | 83 | |
| Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 3,1 | 4,7 | 7,3 | 87 | |
| Ērkšķogu kompots | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 0,2 | 7,6 | 31 | |
| 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 : | | | 20,1 | 25,3 | 98,5 | 735 | |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 113,3 | 141,3 | 472,4 | 3748 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____