

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera sakņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,2	5,3	11,6	133
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	4,2	4,9	12,6	116
Jāņogu - 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
<b>Kopā :</b>			<b>31,6</b>	<b>27,2</b>	<b>94,5</b>	<b>818</b>

Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu	*A01,A07	270 gr. (+/- 10%)	11,0	28,8	45,7	486
Kāpostu, burkānu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,3	2,9	4,0	51
Biežais piens	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4,0	2,7	20,2	121
Zemeņu ķiselis		130 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	9,7	39
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
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>19,0</b>	<b>34,9</b>	<b>104,6</b>	<b>827</b>

Tresdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu 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
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Burkānu salāti ar sēkliņām un majonēzi	*A07,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1,6	6,1	5,9	89
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
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>27,8</b>	<b>30,2</b>	<b>110,2</b>	<b>833</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Makaroni ar dārzeņiem un gaļu</b>	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	12,5	16,7	35,9	356	
<b>Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu</b>		80 gr. (+/- 10%)	1,0	6,0	5,7	83	
<b>Dzērveņu morss</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56	
<b>Biezpiena saldā masa</b>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	5,9	9,2	5,9	134	
<b>Jānogu ķīselis</b>		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,7	45	
<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>27,8</b>	<b>36,4</b>	<b>100,8</b>	<b>848</b>	

Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Biešu zupa ar gaļu</b>		200 gr. (+/- 10%)	4,1	6,5	10,0	123	
<b>Skābais krējums</b>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
<b>Zivju pirkstiņi</b>	*A01,A03,A04	75 gr. (+/- 10%)	13,6	8,9	16,1	202	
<b>Vārīti kartupeļi</b>		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133	
<b>Piena mērce</b>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44	
<b>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu</b>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,0	3,4	3,4	51	
<b>Upēņu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43	
<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>32,4</b>	<b>27,3</b>	<b>94,3</b>	<b>785</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	138,6	155,9	504,4	4110

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_