

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeļu zupa		200 gr. (+/- 10%)	8,1	6,7	24,3	204
Sautēta cūkgaļa burkānu mērcē	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	10,0	15,3	6,4	221
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,4	4,8	4,9	72
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
<b>Kopā :</b>			<b>32,9</b>	<b>34,3</b>	<b>107,9</b>	<b>880</b>

Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas kotlete ar ķimenēm	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,6	20,0	2,6	252
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,0	4,3	2,4	54
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Dundagas krēms	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3,4	6,3	17,5	140
Upēņu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,3	47
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>22,5</b>	<b>32,8</b>	<b>80,4</b>	<b>749</b>

Tresdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivju zupa	*A04	200 gr. (+/- 10%)	5,9	5,9	12,5	131
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,1	2,4	5,6	52
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
<b>Kopā :</b>			<b>31,2</b>	<b>26,1</b>	<b>88,7</b>	<b>763</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

<b>Ceturtdiena</b>		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<b>Cūkgaļa dārzeņu mērcē</b>	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	7,0	21,7	2,5	246	
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183	
<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>Kakao biezais ķīselis</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,3	3,5	24,3	147	
<b>Piens</b>	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3,9	2,6	5,9	62	
<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>23,8</b>	<b>36,3</b>	<b>99,9</b>	<b>855</b>	

<b>Piektdiena</b>		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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>Teftelis</b>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	7,3	11,2	19,9	219	
<b>Vārīti kartupeļi</b>		200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140	
<b>Piena - tomātu mērce</b>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	5,4	49	
<b>Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju</b>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	3,9	4,3	10,4	101	
<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>29,0</b>	<b>30,2</b>	<b>98,1</b>	<b>822</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	139,4	159,7	475,0	4069

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_