

Neiba SIA

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

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu			200 gr. (+/- 10%)	7,9	5,5	13,2	155
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Plovs ar cūkgaļu	*A01		270 gr. (+/- 10%)	13,3	21,4	38,7	423
Svaiga gurķa šķēlītes			80 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	1,4	10
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
<b>Kopā :</b>			<b>24,6</b>	<b>29,0</b>	<b>83,4</b>	<b>714</b>	
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas mērce	*A01,A07		130 gr. (+/- 10%)	7,0	15,5	5,1	202
Vārīti griķi	*A01		160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1,3	2,5	2,9	40
Kakao krems	*A07		50 gr. (+/- 10%)	1,5	13,2	5,9	148
Jānogu ķīselis			150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,9	48
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
<b>Kopā :</b>			<b>20,4</b>	<b>34,0</b>	<b>100,8</b>	<b>792</b>	
Tresdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka			200 gr. (+/- 10%)	7,0	7,5	16,5	173
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivs kotlete	*A01,A04,A07,A11		60 gr. (+/- 10%)	11,9	14,4	3,1	193
Vārīti makaroni	*A01,A07		160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Piena mērce	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44
Tomātu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0,8	3,0	2,5	42
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>28,5</b>	<b>32,3</b>	<b>84,7</b>	<b>757</b>	

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Sautēta cūkgaļa mērcē</b>	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	10,2	19,2	4,8	251
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
<b>Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju</b>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	3,9	4,3	10,4	101
<b>Upēņu - ābolu ķīselis ar pienu</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,2	2,1	20,1	112
<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>Kopā :</b>			<b>24,9</b>	<b>28,1</b>	<b>82,9</b>	<b>725</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	98,4	123,4	351,8	2988

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_