

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

Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamās  
 izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	5,9	6,9	14,5	157
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	7,0	12,7	5,1	177
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,5	2,9	4,5	52
Upenu 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
<b>Kopā :</b>			<b>31,2</b>	<b>31,1</b>	<b>97,9</b>	<b>837</b>

Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu biežputra ar speķīti		240 gr. (+/- 10%)	24,2	28,9	56,9	584
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēmu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1,2	2,8	5,5	56
Žāvētu augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	260 gr. (+/- 10%)	4,9	2,6	29,0	159
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
<b>Kopā :</b>			<b>32,5</b>	<b>34,7</b>	<b>105,0</b>	<b>878</b>

Tresdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu borščs		200 gr. (+/- 10%)	1,6	4,1	6,7	76
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 kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	3,9	4,3	10,4	101
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 ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>25,4</b>	<b>27,3</b>	<b>89,0</b>	<b>727</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās galas - šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,5	11,8	5,3	157
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,1	5,2	6,6	79
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3,7	11,4	21,9	205
Zemeņu ķīselis		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 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>24,5</b>	<b>34,9</b>	<b>111,3</b>	<b>889</b>

Piektdiena	8	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
Plovs ar vistas gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13,5	13,3	35,8	352
Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar ķi	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,2	2,5	4,0	46
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>30,2</b>	<b>29,3</b>	<b>95,3</b>	<b>795</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	143,7		157,2		498,4		4125

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_