

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	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 cūkgaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	12,3	19,8	35,8	391
Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar ķirvi	*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
<b>Kopā :</b>			<b>23,0</b>	<b>31,8</b>	<b>86,3</b>	<b>738</b>

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	5,9	13,1	4,3	171
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
Jānogu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	15,5	42
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
<b>Kopā :</b>			<b>24,5</b>	<b>36,2</b>	<b>104,8</b>	<b>854</b>

Tresdiena	3	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 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
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	3,1	4,7	7,3	87
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>29,0</b>	<b>30,0</b>	<b>99,2</b>	<b>800</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		3	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 krēm	*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>

Piektdiena		3	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
Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	*A01, A07		110 gr. (+/- 10%)	10,2	15,3	6,6	221
Vārīti kartupeļi			200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
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
Skolas ābols			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
			<b>Kopā :</b>	<b>30,6</b>	<b>31,3</b>	<b>98,9</b>	<b>853</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	139,6	164,1	494,1	4122

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_