

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		150 gr. (+/- 10%)	2,2	2,6	10,9	80
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	5,1	9,3	3,7	128
Vārīti makaroni	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3,8	2,2	25,0	131
Burkānu salāti ar sēkliņām un majonēzi	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	1,3	4,5	5,2	71
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Baltmaize	*A01	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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			21,1	24,5	78,8	651

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas kotlete ar ķimenēm	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10,6	21,7	2,6	268
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Baltā piena mērce ar burkāniem	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1,4	2,4	5,0	49
Kāpostu, burkānu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,1	2,5	3,5	43
Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3,7	1,9	24,6	137
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Baltmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			22,1	29,0	87,0	743

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeļu zupa		150 gr. (+/- 10%)	6,1	5,0	18,2	153
Dārzeņu sautējums ar gaļu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8,5	12,5	18,7	237
Marinēts gurķis		60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	2,3	15
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	23,1	83
Baltmaize	*A01	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
Kopā :			24,0	22,2	96,0	712

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivju pirkstiņi	*A01,A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	5,6	7,2	20,8	174
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1,5	2,4	5,1	49
Kāpostu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1,1	2,2	3,4	39
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Biezpiena saldā masa	*A07	50 gr. (+/- 10%)	4,9	7,7	8,0	124
Upēņu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	13,7	56
Baltmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			18,6	20,0	88,3	633

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70
Viltotais zaķis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9,5	15,0	5,0	210
Vārīti griķi	*A01	120 gr. (+/- 10%)	6,2	1,8	31,1	165
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	4,4	41
Biešu salāti ar majonēzi	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	0,9	2,3	5,4	46
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Baltmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			23,3	22,3	84,6	665

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	109,2	118,0	434,7	3405

Sastādīja _____

Apstiprinu _____