

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	4,5	5,2	10,9	118
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	90 gr. (+/- 10%)	5,7	10,4	4,2	144
Vārīti griķi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	2,3	3,5	5,5	66
Upēņu 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
Kopā :			27,7	27,2	86,6	738

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar malto gaļu tomātu mērcē	*A01	220 gr. (+/- 10%)	12,0	14,1	43,1	355
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,1	42
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Biezpiena un kakao saldā masa	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,4	8,2	9,0	135
Upēņu ķīselis		110 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	9,6	40
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
Kopā :			20,6	24,9	93,4	706

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Soļanka		150 gr. (+/- 10%)	5,2	5,6	12,3	130
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	14,6	12,4	3,0	184
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena mērcē	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36
Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,7	3,6	3,0	50
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
Kopā :			27,8	25,6	81,8	692

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās galas mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	4,9	10,7	3,5	140
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Biešu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,0	3,6	4,7	57
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,6	8,2	15,7	147
Jānoģu ķīselis		110 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	13,1	35
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
Kopā :			21,5	28,7	88,4	709

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu borščs		150 gr. (+/- 10%)	1,2	3,1	5,0	57
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Plovs ar cūkgaļu	*A01	220 gr. (+/- 10%)	10,8	17,4	31,5	344
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	0,9	2,4	4,7	47
Jānoģu 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 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 :			21,8	28,9	91,6	722

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	119,4	135,3	441,7	3567

Sastādīja _____

Apstiprinu _____