

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa Rasolņiks	*A01	150 gr. (+/- 10%)	2,3	1,1	13,4	75
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	8,0	16,4	5,4	216
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Kāpostu, burkānu un kāļu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,0	1,8	3,6	36
Jāņogu 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
Kopā :			23,9	27,7	88,5	692

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas un dārzeņu sautējums		220 gr. (+/- 10%)	10,6	18,7	17,1	300
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	60 gr. (+/- 10%)	2,9	3,2	7,8	75
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	4,0	2,3	28,7	124
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		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
Kopā :			20,6	27,6	98,5	740

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,5	3,0	7,7	82
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivju pirkstiņi	*A01,A03,A04	50 gr. (+/- 10%)	9,1	5,9	10,7	134
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Sīpolu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	6,0	4,3	75
Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,9	5,2	60
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 :			27,6	26,7	89,1	739

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Boloņas mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	6,9	12,8	3,5	170	
Vārīti rīsi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148	
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,6	3,8	55	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Vanīlas krēms	*A07	30 gr. (+/- 10%)	1,7	6,7	3,9	83	
Zemeņu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,9	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 piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
Kopā :			21,2	28,0	75,4	667	

Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70	
Vistas filejas karbonāde	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	16,5	15,5	9,2	248	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112	
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30	
Balto redīsu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,5	4,8	1,7	54	
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		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76	
Kopā :			27,6	23,3	90,3	704	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	120,8	133,3	441,8	3542

Sastādīja _____

Apstiprinu _____