

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Pirmdiena | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Dārzeņu zupa ar vistas gaļu | | 150 gr. (+/- 10%) | 5,9 | 4,1 | 9,9 | 116 |
| Skābais krējums | *A07 | 5 gr. (+/- 10%) | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 15 |
| Cūkgaļas Kurzemes stroganovs | *A01,A07 | 90 gr. (+/- 10%) | 6,1 | 13,0 | 4,3 | 171 |
| Vārīti griķi | *A01 | 130 gr. (+/- 10%) | 6,7 | 1,9 | 33,7 | 179 |
| Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu | | 60 gr. (+/- 10%) | 0,7 | 3,8 | 4,1 | 58 |
| 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 : | | | 28,0 | 28,9 | 91,1 | 747 |

| Otrdiena | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|------------------------------------|------------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Cūkgaļas kotlete | *A01,A03,A07,A11 | 70 gr. (+/- 10%) | 10,5 | 20,0 | 2,5 | 251 |
| Vārīti kartupeļi | | 160 gr. (+/- 10%) | 3,2 | 0,0 | 23,7 | 112 |
| Piena mērce | *A01,A07 | 40 gr. (+/- 10%) | 1,0 | 1,9 | 3,5 | 36 |
| Kāpostu, burkānu salāti ar krējumu | *A07 | 60 gr. (+/- 10%) | 1,1 | 2,5 | 3,5 | 43 |
| Ūdens ar citronu | *A12 | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 |
| Biežais piens | *A07 | 110 gr. (+/- 10%) | 3,4 | 2,3 | 17,1 | 103 |
| Upēnu 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 |
| Skolas ābols | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,0 | 11,3 | 51 |
| Kopā : | | | 22,0 | 27,2 | 84,7 | 715 |

| Tresdiena | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Meksikāņu zupa | *A01 | 150 gr. (+/- 10%) | 4,0 | 3,0 | 10,2 | 91 |
| Skābais krējums | *A07 | 5 gr. (+/- 10%) | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 15 |
| Cūkgaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem | *A01,A07 | 90 gr. (+/- 10%) | 8,6 | 12,2 | 5,6 | 182 |
| Kartupeļu biezenis | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 4,4 | 1,6 | 27,2 | 146 |
| Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu | | 60 gr. (+/- 10%) | 2,3 | 3,5 | 5,5 | 66 |
| 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 piens | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6,0 | 4,0 | 9,0 | 96 |
| Kopā : | | | 27,8 | 26,5 | 82,5 | 709 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

| Ceturtdiena | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Makaroni ar dārzeņiem un gaļu | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 10,4 | 13,9 | 29,9 | 297 |
| Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu | | 60 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 4,5 | 4,3 | 62 |
| Dzērveņu morss | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 56 |
| Biezpiena saldā masa | *A07 | 40 gr. (+/- 10%) | 4,0 | 6,1 | 3,9 | 89 |
| Jānogu ķīselis | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,1 | 0,1 | 11,9 | 32 |
| 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 : | | | 23,4 | 29,0 | 86,7 | 711 |

| Piektdiena | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Biešu zupa ar gaļu | | 150 gr. (+/- 10%) | 3,1 | 4,8 | 7,5 | 92 |
| Skābais krējums | *A07 | 5 gr. (+/- 10%) | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 15 |
| Cepta mencas fileja | *A01,A03,A04 | 60 gr. (+/- 10%) | 16,5 | 13,3 | 12,7 | 241 |
| Vārīti kartupeļi | | 160 gr. (+/- 10%) | 3,2 | 0,0 | 23,7 | 112 |
| Brūnā mērce ar burkāniem | *A01,A07 | 40 gr. (+/- 10%) | 0,9 | 1,2 | 2,6 | 28 |
| Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu | *A07 | 60 gr. (+/- 10%) | 0,7 | 2,5 | 2,5 | 38 |
| 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 ābols | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,0 | 11,3 | 51 |
| Kopā : | | | 27,4 | 24,0 | 83,8 | 698 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 128,7 | 135,7 | 428,7 | 3579 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____