

Neiba SIA

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

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamās  
 izmaiņas

Pirmdiena	7	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
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,1	1,9	4,3	39
Burkānu - kāļu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,7	4,2	4,2	61
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>27,9</b>	<b>27,6</b>	<b>74,7</b>	<b>719</b>

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	5,7	17,8	2,1	201
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
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
Kakao biežais ķīselis	*A07	70 gr. (+/- 10%)	3,0	2,5	17,0	103
Piens	*A07	110 gr. (+/- 10%)	3,3	2,2	5,0	53
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>21,7</b>	<b>27,8</b>	<b>88,3</b>	<b>722</b>

Tresdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeļu zupa		150 gr. (+/- 10%)	6,1	5,0	18,2	153
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8,5	12,5	18,7	237
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60
Marinēts gurķis		60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	2,3	15
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
<b>Kopā :</b>			<b>24,1</b>	<b>28,3</b>	<b>72,0</b>	<b>681</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās galas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,6	19,5	5,8	258	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112	
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	3,0	31	
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	1,8	40	
Dzērvenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56	
Dundagas krēms	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,1	3,9	10,9	87	
Upenu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,7	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	
<b>Kopā :</b>			<b>20,0</b>	<b>28,5</b>	<b>81,5</b>	<b>699</b>	

Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa	*A04	150 gr. (+/- 10%)	4,4	4,4	9,4	98	
Sautēta cūkgala burkānu mērcē	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	8,2	12,6	5,2	181	
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142	
Biešu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,8	3,9	4,9	59	
Jāņogu komposts		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	
<b>Kopā :</b>			<b>25,9</b>	<b>27,8</b>	<b>85,5</b>	<b>688</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	119,7	139,9	402,0	3509

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_