

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	5,9	6,9	14,5	157
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	7,0	12,7	5,1	177
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	3,1	4,7	7,3	87
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>32,8</b>	<b>32,9</b>	<b>100,7</b>	<b>873</b>

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar malto gaļu tomātu mērcē	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13,6	16,1	48,9	404
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1,2	2,8	5,5	56
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Biezpiena un kakao saldā masa	*A07	60 gr. (+/- 10%)	6,5	9,8	10,8	162
Upenu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,3	47
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>23,7</b>	<b>29,2</b>	<b>104,2</b>	<b>803</b>

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Soļanka		200 gr. (+/- 10%)	7,0	7,5	16,5	173
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		200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Piena mērcē	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44
Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,0	4,8	4,0	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 ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>30,8</b>	<b>29,1</b>	<b>93,7</b>	<b>789</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās galas mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	5,9	13,1	4,3	171	
Kartupeļu biezenis	*A07	210 gr. (+/- 10%)	5,7	2,1	35,6	192	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,4	4,9	6,2	76	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	3,2	9,8	18,8	176	
Jānoģu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	15,5	42	
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>24,6</b>	<b>34,4</b>	<b>103,0</b>	<b>831</b>	

Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu borščs		200 gr. (+/- 10%)	1,6	4,1	6,7	76	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Plovs ar cūkgaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	12,3	19,8	35,8	391	
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1,2	3,2	6,3	63	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>24,0</b>	<b>33,1</b>	<b>99,1</b>	<b>804</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	135,8	158,7	500,7	4098

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_