

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa Rasolņiks	*A01	200 gr. (+/- 10%)	3,1	1,4	17,8	100
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9,7	20,0	6,7	264
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Kāpostu, burkānu un kāļu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,4	2,4	4,7	48
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
<b>Kopā :</b>			<b>27,8</b>	<b>32,8</b>	<b>101,6</b>	<b>810</b>

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	12,1	21,2	19,5	341
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	80 gr. (+/- 10%)	3,9	4,3	10,4	101
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	5,5	3,1	40,6	173
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
<b>Kopā :</b>			<b>24,7</b>	<b>35,0</b>	<b>115,6</b>	<b>886</b>

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa		200 gr. (+/- 10%)	4,7	4,0	10,3	109
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivju pirkstiņi	*A01,A03,A04	75 gr. (+/- 10%)	13,6	8,9	16,1	202
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Sīpolu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,1	7,1	5,1	90
Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,1	5,2	6,9	80
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
<b>Kopā :</b>			<b>34,6</b>	<b>33,5</b>	<b>104,7</b>	<b>896</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Boloņas mērce</b>	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	8,5	15,7	4,3	207	
<b>Vārīti rīsi</b>	*A01	160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182	
<b>Burkānu salāti ar krējumu</b>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,2	4,8	5,0	74	
<b>Ūdens ar citronu</b>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
<b>Vanīlas krēms</b>	*A07	40 gr. (+/- 10%)	2,3	8,9	5,2	110	
<b>Zemeņu ķīselis</b>		130 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	9,7	39	
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26	
<b>Rudzu maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
<b>Skolas piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
<b>Kopā :</b>			<b>24,4</b>	<b>34,4</b>	<b>87,0</b>	<b>788</b>	

Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Pupiņu zupa</b>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,5	1,6	14,8	93	
<b>Vistas filejas karbonāde</b>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	16,5	15,5	9,2	248	
<b>Vārīti kartupeļi</b>		200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140	
<b>Klasiskā brūnā mērce</b>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37	
<b>Balto redīsu salāti ar eļļu</b>		80 gr. (+/- 10%)	0,7	6,4	2,3	71	
<b>Ogu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36	
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26	
<b>Rudzu maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
<b>Skolas ābols</b>		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76	
<b>Kopā :</b>			<b>29,9</b>	<b>25,6</b>	<b>101,1</b>	<b>780</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	141,4	161,3	510,1	4159

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_