

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

Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamās
 izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas - nūdelu zupa	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	3,9	3,2	10,0	94
Gulašs	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	8,0	16,4	5,4	216
Vārīti rīsi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Burkānu salāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	0,7	2,4	4,2	44
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 :			24,4	27,1	84,6	720

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās gaļas un dārzeņu sautējums		210 gr. (+/- 10%)	10,1	17,8	16,3	287
Skābais krējums	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,4	4,5	0,4	45
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	2,3	3,1	5,5	62
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5,0	2,8	36,6	157
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
Kopā :			19,9	28,6	86,4	684

Tresdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,0	61
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Teftelis	*A01	80 gr. (+/- 10%)	8,4	12,8	22,8	251
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,1	1,9	4,3	39
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,9	5,2	60
Jānogu 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 :			23,7	27,3	101,0	746

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Bolonas mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	6,9	12,8	3,5	170	
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142	
Balto redīsu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,5	4,8	1,7	54	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Putukrējums ar rīsiem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,2	5,3	12,8	104	
Ogu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	13,8	48	
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	
Kopā :			15,1	25,9	72,5	596	

Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs ar pupiņām	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3,6	3,5	10,2	92	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	4,6	10,4	0,0	115	
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155	
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,2	2,0	4,2	40	
Kāpostu, burkānu un kāļu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,0	1,8	3,6	36	
Upēnu 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 :			23,6	25,5	79,2	669	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	106,7	134,5	423,7	3415

Sastādīja _____

Apstiprinu _____