

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
Vistas gaļas - dārzeņu mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	7,7	13,6	2,0	184
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	3,2	3,7	9,5	87
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 :			25,7	28,4	83,4	718

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas kotlete ar ķīmenēm	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,6	20,0	2,6	252
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30
Biešu salāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	0,9	2,3	5,4	46
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Dundagas krēms	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,1	3,9	10,9	87
Upēņu 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
Kopā :			20,0	28,0	67,6	642

Tresdiena	7	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
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8,1	11,9	17,8	226
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Marinēts gurķis		60 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	2,3	15
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 :			20,6	25,9	66,9	586

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Baltā zivs fileja panējumā	*A01,A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	10,4	8,8	12,8	173	
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155	
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36	
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,8	1,8	4,2	39	
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56	
Biezpiena saldā masa	*A07	60 gr. (+/- 10%)	5,9	9,2	5,9	134	
Zemeņu ķīselis		110 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,2	33	
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 :			25,1	23,9	91,0	704	

Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera sakņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2,4	4,0	8,7	100	
Sautēta cūkgala mērcē	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	8,3	15,7	3,9	205	
Vārīti griķi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179	
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,6	2,8	2,7	40	
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 :			26,5	29,0	81,2	741	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	117,9	135,2	390,1	3391

Sastādīja _____

Apstiprinu _____