

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	4,5	5,2	10,9	118
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	90 gr. (+/- 10%)	5,7	10,4	4,2	144
Vārīti griķi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179
Kāpostu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1,1	2,2	3,4	39
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
<b>Kopā :</b>			<b>26,5</b>	<b>25,8</b>	<b>86,0</b>	<b>705</b>

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	4,9	10,7	3,5	140
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Biešu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,0	3,6	4,7	57
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,6	8,2	15,7	147
Zemeņu ķiselis		110 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,2	33
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>21,5</b>	<b>28,7</b>	<b>83,5</b>	<b>707</b>

Tresdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Soļanka		150 gr. (+/- 10%)	5,2	5,6	12,3	130
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Plovs ar cūkgaļu	*A01	220 gr. (+/- 10%)	10,8	17,4	31,5	344
Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,7	3,6	3,0	50
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
<b>Kopā :</b>			<b>19,4</b>	<b>28,8</b>	<b>70,3</b>	<b>660</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	200 gr. (+/- 10%)	20,2	24,1	47,4	487	
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03, A07, A10	60 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,1	42	
Upēņu ķīselis ar pienu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	3,4	2,3	15,6	97	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>26,7</b>	<b>28,9</b>	<b>80,8</b>	<b>705</b>	

Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu borščs		150 gr. (+/- 10%)	1,2	3,1	5,0	57	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Zivs kotlete	*A01, A04, A07, A11	60 gr. (+/- 10%)	11,9	14,4	3,1	193	
Vārīti kartupeļi		150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,0	22,2	105	
Piena mērce	*A01, A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36	
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	2,7	3,1	7,9	72	
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56	
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>28,0</b>	<b>28,4</b>	<b>78,4</b>	<b>707</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	122,0	140,5	398,9	3483

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_