

Neiba SIA

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

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamās  
 izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		200 gr. (+/- 10%)	3,0	3,5	14,5	107
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Vistas gaļas - dārzeņu mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9,4	16,6	2,4	225
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	4,2	4,9	12,6	116
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>31,5</b>	<b>34,2</b>	<b>105,2</b>	<b>899</b>

Otrdiena	8	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		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37
Biešu salāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1,1	3,1	7,2	61
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Dundagas krēms	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3,0	5,5	15,3	122
Upēņu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	12,2	51
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>22,1</b>	<b>30,8</b>	<b>82,4</b>	<b>735</b>

Tresdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	4,1	6,5	10,0	123
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	10,1	14,9	22,2	282
Skābais krējums	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,4	4,5	0,4	45
Marinēts gurķis		80 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	3,0	20
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>25,4</b>	<b>32,2</b>	<b>83,0</b>	<b>744</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Baltā zivs fileja panējumā</b>	*A01,A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	10,4	8,8	12,8	173
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
<b>Piena mērce</b>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44
<b>Burkānu - kāļu salāti ar krējumu</b>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,1	2,4	5,6	52
<b>Dzērveņu morss</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
<b>Biezpiena saldā masa</b>	*A07	70 gr. (+/- 10%)	6,9	10,8	6,9	157
<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>Kopā :</b>			<b>27,5</b>	<b>26,9</b>	<b>100,9</b>	<b>782</b>

Piektdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Siera sakņu zupa</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,2	5,3	11,6	133
<b>Sautēta cūkgala mērcē</b>	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	10,2	19,2	4,8	251
<b>Vārīti griķi</b>	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
<b>Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu</b>		80 gr. (+/- 10%)	0,8	3,7	3,6	53
<b>Upēņu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
<b>Rudzu maize</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Skolas piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>32,2</b>	<b>35,3</b>	<b>102,0</b>	<b>926</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	138,6	159,3	473,5	4087

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_