

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	5,9	6,9	14,5	157
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgala sinepju mērcē	*A01,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	7,0	12,7	5,1	177
Vārīti griķi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,5	2,9	4,5	52
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>31,2</b>	<b>31,0</b>	<b>99,4</b>	<b>830</b>

Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērcē	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	5,9	13,1	4,3	171
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,4	4,9	6,2	76
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	3,2	9,8	18,8	176
Zemeņu ķiselis		130 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	9,7	39
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>24,2</b>	<b>34,3</b>	<b>95,5</b>	<b>819</b>

Tresdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Soļanka		200 gr. (+/- 10%)	7,0	7,5	16,5	173
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Plovs ar cūkgalu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	12,3	19,8	35,8	391
Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,0	4,8	4,0	66
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>22,8</b>	<b>34,2</b>	<b>79,7</b>	<b>767</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	240 gr. (+/- 10%)	24,2	28,9	56,9	584	
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03, A07, A10	80 gr. (+/- 10%)	1,2	2,8	5,5	56	
Upēņu ķīselis ar pienu	*A07	260 gr. (+/- 10%)	4,1	2,7	18,5	115	
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>31,7</b>	<b>34,8</b>	<b>94,5</b>	<b>834</b>	

Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu borščs		200 gr. (+/- 10%)	1,6	4,1	6,7	76	
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		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133	
Piena mērce	*A01, A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44	
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	4,2	4,9	12,6	116	
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>31,1</b>	<b>31,7</b>	<b>91,6</b>	<b>807</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	141,0	166,0	460,7	4057

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_