

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	1	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
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	2,3	3,5	5,5	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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			27,7	27,2	86,6	738

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas kotlete tomātu mērcē	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	7,4	17,7	3,6	217
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Biešu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,0	3,6	4,7	57
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Dundagas krēms	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,1	3,9	10,9	87
Jāņogu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	11,9	32
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 :			16,0	25,7	82,4	639

Tresdiena	1	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
Maltās gaļas mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5,4	11,9	3,9	155
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,7	2,7	50
Jāņogu 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 :			24,7	29,0	86,8	713

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās galas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,6	19,5	5,8	258
Vārti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,1	42
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Jānogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	4,5	2,4	45,8	135
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 :			23,4	28,7	99,8	692

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs ar svaigiem kāpostiem		150 gr. (+/- 10%)	1,8	2,4	8,3	66
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Plovs ar cūkgaļu	*A01	210 gr. (+/- 10%)	10,3	16,6	30,1	329
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,7	2,5	2,5	38
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 :			21,4	27,7	73,3	665

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	113,3	138,3	428,9	3447

Sastādīja _____

Apstiprinu _____