

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - nūdelu zupa	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	3,9	3,2	10,0	94
Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	8,3	12,6	5,4	181
Vārieti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1,0	3,6	3,6	54
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
<b>Kopā :</b>			<b>25,8</b>	<b>26,4</b>	<b>78,4</b>	<b>688</b>

Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivs kotlete	*A01,A04,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	13,9	16,8	3,6	225
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	2,3	3,1	5,5	62
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Upēņu ķīselis ar pienu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	3,4	2,3	15,6	97
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>27,4</b>	<b>25,7</b>	<b>83,9</b>	<b>702</b>

Tresdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa Rasolņiks	*A01	150 gr. (+/- 10%)	2,3	1,1	13,4	75
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Maltās gaļas un dārzeņu sautējums		220 gr. (+/- 10%)	10,6	18,7	17,1	300
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
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>22,3</b>	<b>28,9</b>	<b>67,0</b>	<b>645</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<b>Teftelis</b>	*A01	80 gr. (+/- 10%)	8,4	12,8	22,8	251	
<b>Vārīti kartupeļi</b>		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112	
<b>Piena - tomātu mērce</b>	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,1	1,9	4,3	39	
<b>Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu</b>		60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,9	5,2	60	
<b>Dzērvenu morss</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56	
<b>Vanīlas krēms</b>	*A07	30 gr. (+/- 10%)	1,7	6,7	3,9	83	
<b>Zemeņu ķīselis</b>		120 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,9	36	
<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>17,4</b>	<b>25,7</b>	<b>96,4</b>	<b>715</b>	

Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<b>Skābu kāpostu zupa</b>	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,0	61	
<b>Skābais krējums</b>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
<b>Vistas gaļas - dārzeņu mērce</b>	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	7,7	13,6	2,0	184	
<b>Vārīti griķi</b>	*A01	130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179	
<b>Burkānu salāti ar sēkliņām un krējumu</b>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	4,2	60	
<b>Jānoģu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34	
<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>Skolas piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
<b>Kopā :</b>			<b>25,9</b>	<b>27,9</b>	<b>84,9</b>	<b>706</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Kartē	118,8	134,6	410,7	3457

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_