

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	2	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
Cūkgaļa 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
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	3,1	4,7	7,3	87
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	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>34,2</b>	<b>33,0</b>	<b>109,1</b>	<b>924</b>

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas kotlete tomātu mērcē	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9,1	21,6	4,4	265
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,4	4,9	6,2	76
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Dundagas krēms	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,5	4,7	13,1	105
Jāņogu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	15,5	42
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>19,1</b>	<b>31,6</b>	<b>94,9</b>	<b>755</b>

Tresdiena	2	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
Maltās gaļas mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6,5	14,3	4,7	186
Kartupeļu biezenis	*A07	210 gr. (+/- 10%)	5,7	2,1	35,6	192
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,2	5,0	3,5	66
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	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>30,3</b>	<b>35,1</b>	<b>107,7</b>	<b>892</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Maltās galas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,6	19,5	5,8	258	
Vāriti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175	
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44	
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1,2	2,8	5,5	56	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Jānogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	5,5	2,9	57,0	167	
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>25,9</b>	<b>31,0</b>	<b>119,5</b>	<b>779</b>	

Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Borščs ar svaigiem kāpostiem		200 gr. (+/- 10%)	2,4	3,3	11,1	88	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Plovs ar cūkgaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	12,3	19,8	35,8	391	
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,0	3,4	3,4	51	
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	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>25,6</b>	<b>32,7</b>	<b>91,0</b>	<b>813</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	135,0	163,4	522,3	4163

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_