

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                       | 11           | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|---------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|                                 |              |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| Vistas - nūdelu zupa            | *A01,A03     | 200 gr. (+/- 10%) | 5,2                   | 4,3         | 13,3        | 126        |
| Sautēta cūkgaļa sīpolu mērcē    | *A01,A07     | 110 gr. (+/- 10%) | 10,2                  | 15,3        | 6,6         | 221        |
| Vārieti makaroni                | *A01,A07     | 160 gr. (+/- 10%) | 5,0                   | 2,9         | 33,4        | 175        |
| Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 1,4                   | 4,8         | 4,9         | 72         |
| 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>31,6</b>           | <b>32,2</b> | <b>98,8</b> | <b>862</b> |

| Otrdiena                                   | 11               | 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             | 200 gr. (+/- 10%) | 5,5                   | 2,0         | 34,0        | 183        |
| Klasiskā brūnā mērce                       | *A01,A07         | 50 gr. (+/- 10%)  | 1,2                   | 1,6         | 3,4         | 37         |
| Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu | *A07             | 80 gr. (+/- 10%)  | 3,0                   | 4,2         | 7,3         | 82         |
| Dzērveņu morss                             |                  | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0                   | 0,0         | 14,2        | 56         |
| Upēņu ķīselis ar pienu                     | *A07             | 260 gr. (+/- 10%) | 4,1                   | 2,7         | 18,5        | 115        |
| 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>29,8</b>           | <b>27,8</b> | <b>94,4</b> | <b>775</b> |

| Tresdiena                         | 11           | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|-----------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|                                   |              |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| Zupa Rasolņiks                    | *A01         | 200 gr. (+/- 10%) | 3,1                   | 1,4         | 17,8        | 100        |
| Skābais krējums                   | *A07         | 5 gr. (+/- 10%)   | 0,1                   | 1,5         | 0,1         | 15         |
| Maltās gaļas un dārzeņu sautējums |              | 250 gr. (+/- 10%) | 12,1                  | 21,2        | 19,5        | 341        |
| 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         |
| 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>26,2</b>           | <b>33,5</b> | <b>83,0</b> | <b>783</b> |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

| Ceturtdiena                              |              | 11                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |              |            |  |
|--|--------------|-------------------|-------------|---|--------------|------------|--|
| <b>Teftelis</b>                          | *A01         | 80 gr. (+/- 10%)  | 8,4         | 12,8  | 22,8         | 251        |  |
| <b>Vārīti kartupeļi</b>                  |              | 190 gr. (+/- 10%) | 3,8         | 0,0   | 28,1         | 133        |  |
| <b>Piena - tomātu mērce</b>              | *A01,A07     | 50 gr. (+/- 10%)  | 1,3         | 2,4   | 5,4          | 49         |  |
| <b>Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu</b> |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 1,1         | 5,2   | 6,9          | 80         |  |
| <b>Dzērvenu morss</b>                    |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0         | 0,0   | 14,2         | 56         |  |
| <b>Vanīlas krēms</b>                     | *A07         | 40 gr. (+/- 10%)  | 2,3         | 8,9   | 5,2          | 110        |  |
| <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>19,2</b> | <b>29,7</b>   | <b>105,7</b> | <b>797</b> |  |

| Piektdiena                                   |              | 11                | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |              |            |  |
|--|--------------|-------------------|-------------|---|--------------|------------|--|
| <b>Skābu kāpostu zupa</b>                    | *A01         | 200 gr. (+/- 10%) | 2,2         | 3,7   | 8,0          | 81         |  |
| <b>Skābais krējums</b>                       | *A07         | 5 gr. (+/- 10%)   | 0,1         | 1,5   | 0,1          | 15         |  |
| <b>Vistas gaļas - dārzeņu mērce</b>          | *A01,A07     | 110 gr. (+/- 10%) | 9,4         | 16,6  | 2,4          | 225        |  |
| <b>Vārīti griķi</b>                          | *A01         | 160 gr. (+/- 10%) | 8,2         | 2,4   | 41,4         | 220        |  |
| <b>Burkānu salāti ar sēkliņām un krējumu</b> | *A07         | 80 gr. (+/- 10%)  | 1,8         | 4,8   | 5,6          | 79         |  |
| <b>Jānogu 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         | 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>31,5</b> | <b>33,7</b>   | <b>104,9</b> | <b>880</b> |  |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

|       | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 138,3   | 156,9 | 486,8    | 4097  |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_