

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera sakņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,2	5,3	11,6	133
Gulašs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9,7	20,0	6,7	264
Vārīti rīsi	*A01	160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1,2	3,2	6,3	63
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
Kopā :			28,0	33,8	106,9	905

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas kotlete ar ķimenēm	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,6	20,0	2,6	252
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
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,1	5,2	6,6	79
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Biezais piens	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4,0	2,7	20,2	121
Upenu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,3	47
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 :			23,1	30,8	86,7	756

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,9	5,5	13,2	155
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Boloņas mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	8,5	15,7	4,3	207
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,6	4,0	3,9	60
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
Kopā :			32,9	34,3	102,2	872

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas šņicele	*A01,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,8	15,3	9,9	228
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,1	1,5	3,3	35
Burkānu - kāļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0,9	5,6	5,5	81
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Dundagas krēms	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3,0	5,5	15,3	122
Ogu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	13,8	48
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 :			21,7	30,5	109,4	830

Piektdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,5	1,6	14,8	93
Dārzeņu sautējums ar desu	*A07,A10,A11	250 gr. (+/- 10%)	10,4	20,3	17,6	311
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	30
Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	4,2	4,9	12,6	116
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
Kopā :			29,2	34,6	85,9	819

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	134,9	163,9	491,2	4181

Sastādīja _____

Apstiprinu _____