

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Otrdiena                                  | 2            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |              |            |
|---|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
|   |              |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /   | Kcal.      |
| Harčo zupa                                | *A01         | 200 gr. (+/- 10%) | 5,0                   | 7,2         | 19,2         | 170        |
| Cūkgāļa 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 kukurūzas salāti ar eļļu |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 4,2                   | 4,9         | 12,6         | 116        |
| 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>32,9</b>           | <b>31,8</b> | <b>112,2</b> | <b>892</b> |

| Tresdiena                                     | 2                | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|---|------------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|   |                  |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /  | Kcal.      |
| Maltās gaļas veltnītis                        | *A01,A03,A07,A11 | 70 gr. (+/- 10%)  | 10,6                  | 19,5        | 5,8         | 258        |
| 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         |
| Kāpostu, burkānu un baltā redīsa salāti ar kr | *A07             | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,7                   | 1,6         | 2,5         | 29         |
| 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>22,7</b>           | <b>26,7</b> | <b>86,8</b> | <b>713</b> |

| Ceturtdiena                       | 2            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|-----------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|                                   |              |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /  | Kcal.      |
| Maltās gaļas mērce                | *A01,A07     | 110 gr. (+/- 10%) | 5,9                   | 13,1        | 4,3         | 171        |
| Kartupeļu biezenis                | *A07         | 200 gr. (+/- 10%) | 5,5                   | 2,0         | 34,0        | 183        |
| Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 1,1                   | 5,2         | 6,9         | 80         |
| Ūdens ar citronu                  | *A12         | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0                   | 0,0         | 0,2         | 1          |
| Biezpiena saldā masa              | *A07         | 60 gr. (+/- 10%)  | 5,9                   | 9,2         | 5,9         | 134        |
| 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         |
| Skolas piens                      | *A07         | 200 gr. (+/- 10%) | 6,0                   | 4,0         | 9,0         | 96         |
| <b>Kopā :</b>                     |              |                   | <b>26,9</b>           | <b>34,1</b> | <b>87,4</b> | <b>790</b> |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

| Piektdiena  | 2              | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |              |            |
|---|----------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
|   |                |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /   | Kcal.      |
| <b>Vistas zupa</b>                                  |                | 200 gr. (+/- 10%) | 4,7                   | 4,0         | 10,3         | 109        |
| <b>Škelto zirņu biežputra ar speķīti</b>            | *A01           | 240 gr. (+/- 10%) | 24,7                  | 24,3        | 59,4         | 555        |
| <b>Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm</b> | *A03, A07, A10 | 70 gr. (+/- 10%)  | 1,0                   | 2,5         | 4,8          | 49         |
| <b>Dzērveņu morss</b>                               |                | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0                   | 0,0         | 14,2         | 56         |
| <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>32,5</b>           | <b>31,2</b> | <b>102,2</b> | <b>847</b> |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 114,9   | 123,7   | 388,6      | 3243    |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_