

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās gaļas veltnītis ar zaļumiem	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,7	19,5	6,0	259
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30
Biešu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,0	3,6	4,7	57
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	4,5	2,5	32,6	141
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
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>22,6</b>	<b>27,4</b>	<b>97,3</b>	<b>732</b>

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,5	3,0	7,7	82
Cūkgaļas plov ar tomātu mērci	*A01	210 gr. (+/- 10%)	11,1	15,0	38,4	348
Svaigu tomātu un gurķu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,6	1,5	1,5	22
Kefirs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
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>23,9</b>	<b>27,2</b>	<b>66,1</b>	<b>664</b>

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	4,6	10,4	0,0	115
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,1	1,9	4,3	39
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,1	42
Biezpiena un kakao saldā masa	*A07	40 gr. (+/- 10%)	4,3	6,4	4,9	97
Jāņogu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	11,9	32
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
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>17,2</b>	<b>23,6</b>	<b>80,0</b>	<b>602</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4,0	3,0	10,2	91
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	230 gr. (+/- 10%)	9,3	13,7	20,4	259
Skābais krējums	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,4	4,5	0,4	45
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	3,2	3,7	9,5	87
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
<b>Kopā :</b>			<b>19,4</b>	<b>27,1</b>	<b>63,9</b>	<b>618</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	83,1	105,4	307,4	2616

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_