

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Harčo zupa		200 gr. (+/- 10%)	5,0	7,2	19,2	170
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem	*A01, A07	120 gr. (+/- 10%)	14,6	11,1	7,9	195
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182
Kāpostu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,7	3,3	5,1	58
Jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
Baltmaize	*A01, A07, A11	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Kopā :			29,9	23,0	115,7	795

Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cīsiņi "Bērnu"	*A03, A07, A09, A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Sīpolu mērce	*A01, A07	55 gr. (+/- 10%)	1,0	6,5	4,7	83
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku	*A03, A07, A10	90 gr. (+/- 10%)	1,3	3,6	7,0	71
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Upēņu uzpūtenis ar pienu	*A01, A07	200 gr. (+/- 10%)	5,1	3,0	32,2	176
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 :			22,7	31,4	109,3	832

Tresdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Solanka	*A03, A07, A09, A10	200 gr. (+/- 10%)	7,0	7,5	15,7	170
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cepta zivs siera mīklā	*A01, A03, A04, A07	70 gr. (+/- 10%)	14,6	10,2	5,3	169
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01, A07	55 gr. (+/- 10%)	1,3	1,6	3,6	38
Balto redīsu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	0,8	5,4	2,6	64
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Baltmaize	*A01, A07, A11	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Kopā :			32,0	27,1	93,9	781

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās galas mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	5,9	13,1	4,3	171	
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,5	5,5	7,0	85	
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36	
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,5	9,5	12,6	144	
Ogu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	12,8	45	
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	
Kopā :			22,4	35,6	108,1	830	

Piektdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2,2	3,7	8,0	81	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	9,1	15,4	13,4	245	
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133	
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	3,5	5,3	8,3	98	
Upēnu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43	
Baltmaize	*A01,A07,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	10,2	53	
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 :			29,3	30,9	103,7	868	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	136,3	147,9	530,7	4105

Sastādīja _____

Apstiprinu _____