

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Harčo zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,8	5,4	14,4	127
Vistas gaļas - dārzeņu mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	7,7	13,6	2,0	184
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Kāpostu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,3	2,5	3,9	45
Jānogu 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	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>24,5</b>	<b>26,5</b>	<b>91,9</b>	<b>712</b>

Otrdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	4,6	10,4	0,0	115
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Sīpolu mērce	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	0,8	5,4	3,9	68
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku	*A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,0	2,8	5,5	55
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Upēņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	4,6	2,7	28,7	158
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 ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>19,0</b>	<b>23,6</b>	<b>109,6</b>	<b>749</b>

Tresdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Solanka	*A03,A07,A09,A10	150 gr. (+/- 10%)	5,2	5,6	11,8	128
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivs šnicele	*A01,A03,A04,A07	70 gr. (+/- 10%)	14,3	9,5	7,4	171
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
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0,8	3,8	2,1	47
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
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>27,5</b>	<b>22,3</b>	<b>82,4</b>	<b>674</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās galas mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	4,9	10,7	3,5	140	
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,2	4,3	5,4	66	
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36	
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,1	7,1	9,4	108	
Jānogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	14,3	39	
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>19,6</b>	<b>29,0</b>	<b>97,8</b>	<b>705</b>	

Piektdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70	
Slinkie kāpostu tīteņi		250 gr. (+/- 10%)	9,6	13,6	22,6	269	
Skābais krējums	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,4	4,5	0,4	45	
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	2,7	4,1	6,4	76	
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>24,5</b>	<b>27,9</b>	<b>74,4</b>	<b>671</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	115,1	129,3	456,1	3511

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_