

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,5	3,0	7,7	82
Bolonas mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	6,9	12,8	3,5	170
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,7	2,7	50
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
Kopā :			23,9	26,5	79,9	651

Otrdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas kotlete ar ķimenēm	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,3	17,2	2,6	219
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,2	4,4	65
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	3,4	2,3	16,6	94
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
Kopā :			21,4	26,2	93,4	725

Tresdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivju zupa	*A04	150 gr. (+/- 10%)	4,4	4,4	9,4	98
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	230 gr. (+/- 10%)	9,3	13,7	20,4	259
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,9	5,2	60
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 piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			23,0	26,6	67,3	634

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu			150 gr. (+/- 10%)	4,6	6,5	7,7	117
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07		90 gr. (+/- 10%)	6,1	13,0	4,3	171
Vārīti griķi			130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0,6	2,8	2,7	40
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
Kopā :				26,4	28,8	82,2	716

Piektdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas filejas karbonāde siera panējumā	*A01,A03,A07		75 gr. (+/- 10%)	14,7	11,5	7,3	196
Kartupeļu biezenis	*A07		170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07		40 gr. (+/- 10%)	0,9	1,2	2,6	28
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07		70 gr. (+/- 10%)	2,6	3,7	6,4	72
Jogurta krēms	*A07		50 gr. (+/- 10%)	2,0	5,7	7,6	90
Jānogu ķīselis			100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	11,9	32
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)			200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	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 ābols			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :				27,7	24,3	105,1	737

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	122,3	132,4	427,9	3464

Sastādīja _____

Apstiprinu _____