

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5,3	4,1	13,7	121
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9,7	20,0	6,7	264
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	2,7	61
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>25,4</b>	<b>34,1</b>	<b>101,0</b>	<b>853</b>

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6,5	14,3	4,7	186
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	4,8	5,5	14,2	130
Dundagas krēms	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3,0	5,5	15,3	122
Jānogu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,7	45
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
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>27,1</b>	<b>30,0</b>	<b>119,4</b>	<b>861</b>

Ceturtdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Lauku zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	3,4	8,0	16,4	154
Risoto ar dārzeņiem un cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	12,7	17,9	35,7	375
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,5	3,9	7,4	72
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>27,8</b>	<b>34,4</b>	<b>118,0</b>	<b>911</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Piektdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Maltās galas veltnītis</b>	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,9	17,9	5,1	237
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
<b>Klasiskā brūnā mērce</b>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37
<b>Burkānu - kāļu salāti ar eļļu</b>		90 gr. (+/- 10%)	1,0	6,3	6,2	91
<b>Biezais piena ķīselis</b>	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4,0	2,7	20,2	121
<b>Ogu ķīselis</b>		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	12,8	45
<b>Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
<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>24,1</b>	<b>31,2</b>	<b>110,8</b>	<b>827</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	104.4	129.6	449.2	3452

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_