

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Harčo zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,8	5,4	14,4	127
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem	*A01, A07	90 gr. (+/- 10%)	10,9	8,3	5,9	146
Vāriti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	3,1	47
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
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
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			27,3	21,8	90,0	694

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīta sardele	*A07, A10	100 gr. (+/- 10%)	9,6	12,2	2,9	159
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Klasiskā brūnā mērce	*A01, A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03, A07, A10	70 gr. (+/- 10%)	1,0	2,5	4,8	49
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
Kopā :			24,2	20,9	110,7	749

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Soļanka	*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
Cepta zivs siera mīklā	*A01, A03, A04, A07	70 gr. (+/- 10%)	14,6	10,2	5,3	169
Vāriti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01, A07	45 gr. (+/- 10%)	1,2	2,0	4,2	40
Kāpostu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,3	2,5	3,9	45
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
Kopā :			28,0	22,3	73,9	623

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar malto gaļu	*A01	210 gr. (+/- 10%)	12,2	10,9	44,8	332	
Biešu salāti ar marinētiem gurkiem un krējū	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,3	4,7	64	
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	
Zemeņu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,9	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 :			22,8	26,8	106,0	750	

Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,0	61	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01, A03, A07	110 gr. (+/- 10%)	8,9	14,7	12,4	234	
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112	
Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	3,7	4,3	11,0	101	
Upenu 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 :			26,0	28,0	85,6	740	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	128,4	119,8	466,2	3557

Sastādīja _____

Apstiprinu _____