

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	15	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
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	4,8	5,5	14,2	130
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>			29,1	34,8	112,5	922

Otrdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas - šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,5	11,8	5,3	157
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,8	4,5	4,4	68
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Dundagas krēms	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3,0	5,5	15,3	122
Upēņu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	12,2	51
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
<b>Kopā :</b>			23,5	26,5	117,0	826

Tresdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9,8	4,1	24,7	190
Plovs ar cūkgaļu		240 gr. (+/- 10%)	11,8	19,0	34,4	376
Biešu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,5	5,5	7,0	85
Jāņogu 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
<b>Kopā :</b>			33,0	33,3	113,3	911

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Viltotais zaķis pildīts ar sieru	*A01,A03,A07,A11	75 gr. (+/- 10%)	10,7	18,7	5,9	251
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37
Sautēti kāposti		100 gr. (+/- 10%)	1,9	1,8	8,3	59
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Ābolu - auzu pārslu krēms	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,7	8,2	14,4	142
Zemeņu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	10,4	42
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
<b>Kopā :</b>			<b>22,6</b>	<b>30,7</b>	<b>84,1</b>	<b>744</b>

Piektdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,5	1,6	14,8	93
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	7,0	21,7	2,5	246
Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	0,9	4,1	4,0	60
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>30,5</b>	<b>34,6</b>	<b>103,3</b>	<b>888</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	138,7	159,9	530,3	4292

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_