

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena		14	Svars		Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Vistas - rīsu zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	11,8	101	
Boloņas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,7	14,3	3,9	188	
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142	
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,0	2,1	4,9	46	
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	
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
<b>Kopā :</b>			<b>25,5</b>	<b>26,4</b>	<b>92,9</b>	<b>738</b>	

Otrdiena		14	Svars		Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Cūkgaļas kotlete ar papriku un burkānu	*A01,A07,A11	80 gr. (+/- 10%)	8,9	16,3	3,4	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	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,0	4,5	6,0	70	
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70	
Upeņu ķīselis ar pienu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	3,4	2,3	15,6	97	
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>20,5</b>	<b>25,6</b>	<b>83,6</b>	<b>682</b>	

Tresdiena		14	Svars		Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Siera sakņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2,4	4,0	8,7	100	
Mājas sautējums ar cūkgaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	10,9	17,5	22,4	312	
Marinēts gurķis		70 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	2,7	17	
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	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>			<b>22,8</b>	<b>26,2</b>	<b>84,0</b>	<b>688</b>	

Ceturtdiena		14	Svars		Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201	
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148	
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	3,0	31	
Ķīnas kāpostu un dārzeņu salāti ar krējumu	Apstiprinu *A07	70 gr. (+/- 10%)	2,6	3,7	6,4	72	

<b>Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	<b>36</b>
<b>Auzu pārslu krēms</b>	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,1	6,5	10,4	<b>109</b>
<b>Ogu ķīselis</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	9,9	<b>34</b>
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	<b>26</b>
<b>Rudzu maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	<b>52</b>
<b>Kopā :</b>			<b>23,8</b>	<b>25,0</b>		<b>710</b>
				91,3		

Piektiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Frikadeļu zupa</b>		150 gr. (+/- 10%)	6,1	5,0	18,2	<b>153</b>
<b>Cūkgaļas Kurzemes stroganovs</b>	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	6,1	13,0	4,3	<b>171</b>
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	<b>155</b>
<b>Kāpostu,burkānu salāti ar eļļu</b>		70 gr. (+/- 10%)	1,1	2,9	3,9	<b>49</b>
<b>Upeņu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	<b>43</b>
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	<b>26</b>
<b>Rudzu maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	<b>52</b>
<b>Skolas piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	<b>96</b>
<b>Kopā :</b>			<b>26,3</b>	<b>27,4</b>		<b>744</b>
				87,6		

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	118,	130,6		<b>356</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_