

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Harčo zupa		200 gr. (+/- 10%)	5,0	7,2	19,2	170
Vistas gaļas - dārzeņu mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9,4	16,6	2,4	225
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182
Kāpostu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,7	3,3	5,1	58
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
Kopā :			29,9	32,3	114,1	894

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Sīpolu mērce	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1,0	6,5	4,7	83
Burkānu salāti ar majonēzi un ķiploku	*A03,A07,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,3	3,6	7,0	71
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Upēņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5,1	3,0	32,2	176
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 :			23,1	31,4	120,6	883

Tresdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Solanka	*A03,A07,A09,A10	200 gr. (+/- 10%)	7,0	7,5	15,7	170
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivs šnicele	*A01,A03,A04,A07	70 gr. (+/- 10%)	14,3	9,5	7,4	171
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
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	2,7	61
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Kopā :			31,7	25,7	100,4	810

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās galas mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	5,9	13,1	4,3	171	
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,5	5,5	7,0	85	
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36	
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,5	9,5	12,6	144	
Jānoģu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,4	44	
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 :			22,4	35,5	111,7	829	

Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,5	1,6	14,8	93	
Slinkie kāpostu tīteņi		280 gr. (+/- 10%)	10,7	15,2	25,3	301	
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60	
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	3,5	5,3	8,3	98	
Oģu 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 piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
Kopā :			29,0	32,8	91,1	815	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	136,1	157,7	537,9	4231

Sastādīja _____

Apstiprinu _____