

Neiba SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Pirmdiena | 14 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Vistas zupa | | 150 gr.(+/- 10%) | 3,5 | 3,0 | 7,7 | 82 |
| Boloņas mērce | *A01,A07 | 90 gr.(+/- 10%) | 6,9 | 12,8 | 3,5 | 170 |
| Vārīti makaroni | *A01,A07 | 130 gr.(+/- 10%) | 4,1 | 2,4 | 27,1 | 142 |
| Kāpostu salāti ar papriku un eļļu | | 60 gr.(+/- 10%) | 0,9 | 3,7 | 2,7 | 50 |
| 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 |
| Kopā : | | | 23,9 | 26,5 | 79,9 | 651 |

| Otrdiena | 14 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------------|------------------|------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Cūkgaļas kotlete ar ķīmenēm | *A01,A03,A07,A11 | 70 gr.(+/- 10%) | 9,3 | 17,2 | 2,6 | 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 |
| Burkānu salāti ar krējumu | *A07 | 70 gr.(+/- 10%) | 1,1 | 4,2 | 4,4 | 65 |
| Sulas dzēriens (apelsīns) | | 200 gr.(+/- 10%) | 0,8 | 0,2 | 18,0 | 70 |
| Ogu ķīselis ar pienu | *A07 | 220 gr.(+/- 10%) | 3,4 | 2,3 | 16,6 | 94 |
| 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 : | | | 21,4 | 26,2 | 93,4 | 725 |

| Tresdiena | 14 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|----------------------------------|--------------|------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Zivju zupa | *A04 | 150 gr.(+/- 10%) | 4,4 | 4,4 | 9,4 | 98 |
| Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu | *A07 | 230 gr.(+/- 10%) | 9,3 | 13,7 | 20,4 | 259 |
| Biešu salāti ar ķīplokem un eļļu | | 60 gr.(+/- 10%) | 0,9 | 3,9 | 5,2 | 60 |
| Upeņu 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 : | | | 23,0 | 26,6 | 67,3 | 634 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

| Ceturtdiena | 14 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--|--------------|------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Oglhidr. / | Kcal. |
| Dārzeņu zupa ar cūkgaļu | | 150 gr.(+/- 10%) | 4,6 | 6,5 | 7,7 | 117 |
| Cūkgaļas Kurzemes stroganovs | *A01,A07 | 90 gr.(+/- 10%) | 6,1 | 13,0 | 4,3 | 171 |
| Vārīti griķi | | 130 gr.(+/- 10%) | 6,7 | 1,9 | 33,7 | 179 |
| Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu | | 60 gr.(+/- 10%) | 0,6 | 2,8 | 2,7 | 40 |
| 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 |
| Kopā : | | | 26,4 | 28,8 | 82,2 | 716 |

| Piektdiena | 15 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--|--------------|------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Oglhidr. / | Kcal. |
| Vistas filejas karbonāde siera panējumā | *A01,A03,A07 | 75 gr.(+/- 10%) | 14,7 | 11,5 | 7,3 | 196 |
| Kartupeļu biezenis | *A07 | 170 gr.(+/- 10%) | 4,6 | 1,7 | 28,9 | 155 |
| Brūnā mērce ar burkāniem | *A01,A07 | 40 gr.(+/- 10%) | 0,9 | 1,2 | 2,6 | 28 |
| Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu | *A07 | 70 gr.(+/- 10%) | 2,6 | 3,7 | 6,4 | 72 |
| Jogurta krēms | *A07 | 50 gr.(+/- 10%) | 2,0 | 5,7 | 7,6 | 90 |
| Jāņogu ķīselis | | 100 gr.(+/- 10%) | 0,1 | 0,1 | 11,9 | 32 |
| Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis) | | 200 gr.(+/- 10%) | 0,1 | 0,0 | 15,6 | 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 ābols | | 100 gr.(+/- 10%) | 0,4 | 0,0 | 11,3 | 51 |
| Kopā : | | | 27,7 | 24,3 | 105,1 | 737 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | Tauki | Oglhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 122,3 | 132,4 | 427,9 | 3464 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____