

Neiba SIA

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

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	150 gr.(+/- 10%)	4,5	5,2	10,9	118
Skābais krējums	*A07	5 gr.(+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	90 gr.(+/- 10%)	5,7	10,4	4,2	144
Vārīti griķi		130 gr.(+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	70 gr.(+/- 10%)	1,4	3,5	3,4	53
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	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Skolas piens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>26,8</b>	<b>27,2</b>	<b>84,5</b>	<b>725</b>

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas šniece	*A01,A07,A11	70 gr.(+/- 10%)	8,8	15,3	9,9	228
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 eļļu		70 gr.(+/- 10%)	0,9	4,5	5,7	69
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Biezpiena saldā masa	*A07	40 gr.(+/- 10%)	4,0	6,1	3,9	89
Jāņogu ķīselis		130 gr.(+/- 10%)	0,2	0,1	15,5	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
Skolas ābols		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>20,8</b>	<b>28,4</b>	<b>102,5</b>	<b>741</b>

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs ar svaigiem kāpostiem		150 gr.(+/- 10%)	1,8	2,4	8,3	66
Skābais krējums	*A07	5 gr.(+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Šķelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	200 gr.(+/- 10%)	20,6	19,5	49,9	458
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	70 gr.(+/- 10%)	2,6	3,7	6,4	72
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
<b>Kopā :</b>			<b>27,6</b>	<b>27,6</b>	<b>94,7</b>	<b>723</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr.(+/- 10%)	13,0	10,3	4,4	164
Vārīti kartupeļi		160 gr.(+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30
Burkānu salāti ar eļļu		70 gr.(+/- 10%)	0,9	2,5	4,8	50
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr.(+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Kakao krems	*A07	30 gr.(+/- 10%)	0,9	7,9	3,5	89
ERROR---Ķīselis desertiem upeņu-ābolu 150		120 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	9,8	41
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
<b>Kopā :</b>			<b>28,0</b>	<b>26,7</b>	<b>89,5</b>	<b>730</b>

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Zupa Rasoļņiks	*A01	150 gr.(+/- 10%)	2,3	1,1	13,4	75
Skābais krējums	*A07	5 gr.(+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Mērce ar cīsiņiem	*A01,A03,A07,A09,A10	100 gr.(+/- 10%)	6,8	16,3	6,2	205
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr.(+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Kāpostu,burkānu un baltā redīsa salāti ar k <sup>*A07</sup>		70 gr.(+/- 10%)	1,0	2,2	3,5	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
Skolas ābols		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>23,2</b>	<b>28,1</b>	<b>95,4</b>	<b>738</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Kartē	126,3	138,0	466,7	3657