

Neiba SIA

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

Pirmdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas zupa		200 gr.(+/- 10%)	4,7	4,0	10,3	109
Boloņas mērce	*A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	8,5	15,7	4,3	207
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr.(+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		90 gr.(+/- 10%)	1,4	5,6	4,0	75
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>			<b>29,4</b>	<b>33,0</b>	<b>99,2</b>	<b>826</b>

Otrdiena	15	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		190 gr.(+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Piena mērce	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	90 gr.(+/- 10%)	1,4	5,4	5,6	83
Sulas dzēriens (apelsīns)		200 gr.(+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	260 gr.(+/- 10%)	4,1	2,7	19,6	112
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>23,2</b>	<b>28,3</b>	<b>103,0</b>	<b>790</b>

Tresdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zivju zupa	*A04	200 gr.(+/- 10%)	5,9	5,9	12,5	131
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	270 gr.(+/- 10%)	11,0	16,1	24,0	305
Biešu salāti ar ķīplokem un eļļu		90 gr.(+/- 10%)	1,3	5,8	7,7	90
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	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>27,9</b>	<b>32,6</b>	<b>84,9</b>	<b>794</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Oglhidr. /	Kcal.
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu		200 gr.(+/- 10%)	6,1	8,7	10,3	155
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	7,4	15,9	5,3	209
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
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 piens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>32,5</b>	<b>35,8</b>	<b>103,2</b>	<b>906</b>

Piektdiena	16	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	200 gr.(+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,1	1,5	3,3	35
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	90 gr.(+/- 10%)	3,4	4,7	8,2	93
Jogurta krēms	*A07	60 gr.(+/- 10%)	2,4	6,8	9,1	108
Jāņogu ķīselis		120 gr.(+/- 10%)	0,2	0,1	14,3	39
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
<b>Kopā :</b>			<b>29,9</b>	<b>27,1</b>	<b>116,5</b>	<b>817</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Kartē	142,8	156,8	506,7	4132

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_