

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Harčo zupa			200 gr. (+/- 10%)	5,0	7,2	19,2	170			
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07		110 gr. (+/- 10%)	7,4	17,7	5,3	225			
Vārīti makaroni	*A01,A07		160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175			
Kāpostu,burkānu un baltā redīsa salāti ar kr	*A07		90 gr. (+/- 10%)	1,3	2,9	4,5	52			
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		40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103			
Skolas piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96			
			Kopā :	28,4	35,3	108,7	883			

Otrdiena		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas mērce	*A01,A07		120 gr. (+/- 10%)	6,5	14,3	4,7	186			
Vārīti kartupeļi			190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133			
Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu			90 gr. (+/- 10%)	3,5	9,4	8,3	137			
Sulas dzēriens (apelsīns)			200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	18,0	70			
Putukrējums ar rīsiem	*A07		70 gr. (+/- 10%)	1,3	6,2	14,9	121			
Ogu ķīselis			125 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,2	59			
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 :	18,6	30,6	114,9	835			

Tresdiena		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Lauku zupa	*A01		200 gr. (+/- 10%)	3,4	8,0	16,4	154			
Plovs ar vistas gaļu			250 gr. (+/- 10%)	13,5	13,3	35,8	352			
Biešu salāti ar krējumu	*A07		90 gr. (+/- 10%)	1,5	3,9	7,4	71			
Kefīrs	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134			
Kliju maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49			
Rudzu maize	*A01		40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103			
			Kopā :	29,3	33,1	91,2	863			

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,9	19,9	5,1	255	
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183	
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37	
Kāpostu salāti ar papriku un krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,6	4,1	4,0	62	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Biežais piena ķīselis	*A07	115 gr. (+/- 10%)	3,6	2,4	17,9	107	
Ogu mērce		40 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	13,1	39	
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 :			24,7	30,6	102,5	813	

Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa		200 gr. (+/- 10%)	8,1	6,7	24,3	204	
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	6,3	17,2	2,4	202	
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5,1	0,9	41,5	196	
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,1	5,8	6,1	87	
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	
Kopā :			30,3	35,2	116,5	951	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	131,4	164,9	533,8	4345

Sastādīja _____

Apstiprinu _____