

Neiba SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4,0	3,0	10,2	91
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Maltās gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5,5	11,9	4,7	160
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Biešu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	4,5	5,7	69
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	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>23,1</b>	<b>27,9</b>	<b>86,8</b>	<b>684</b>

Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	4,6	10,4	0,0	115
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,1	1,9	4,3	39
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	70 gr. (+/- 10%)	3,4	3,8	9,1	88
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	4,5	2,5	32,6	141
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>19,4</b>	<b>19,0</b>	<b>110,1</b>	<b>660</b>

Tresdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Solanka	*A03,A07,A09,A10	150 gr. (+/- 10%)	5,2	5,6	11,8	128
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Zivs kotlete	*A01,A04,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	11,9	14,4	3,1	193
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,2	2,0	4,2	40
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēmu	*A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	5,1	73
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
Kliju maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Kopā :</b>			<b>26,1</b>	<b>29,0</b>	<b>76,2</b>	<b>703</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu</b>		250 gr. (+/- 10%)	11,8	8,8	22,1	225
<b>Marinēts gurķis</b>		70 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	2,7	17
<b>Kefīrs</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
<b>Rudzu maizes krēms</b>	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	1,3	8,3	10,4	123
<b>Jānoģu ķīselis</b>		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	14,7	40
<b>Baltmaize</b>	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
<b>Rudzu maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Skolas ābols</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>23,0</b>	<b>25,2</b>	<b>79,6</b>	<b>669</b>

Piektdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Pupiņu zupa</b>	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70
<b>Slinkie kāpostu tīteņi</b>		250 gr. (+/- 10%)	9,6	11,6	22,8	252
<b>Skābais krējums</b>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60
<b>Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu</b>	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,3	4,3	5,9	68
<b>Ogu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
<b>Kliju maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49
<b>Rudzu maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Skolas piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>24,0</b>	<b>27,6</b>	<b>79,0</b>	<b>683</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: ' ]

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	115,7	128,7	431,7	3399

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_