

Neiba SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5,3	4,1	13,7	121
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Maltās gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6,6	14,3	5,6	191
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Biešu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,2	5,8	7,4	88
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
Kopā :			26,7	33,1	99,0	799

Otrdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	5,4	49
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	90 gr. (+/- 10%)	4,4	4,9	11,8	113
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,kirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5,0	2,8	36,6	157
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 :			24,1	26,0	122,2	789

Tresdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Solanka	*A03,A07,A09,A10	200 gr. (+/- 10%)	7,0	7,5	15,7	170
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		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1,5	2,4	5,1	49
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēmu	*A03,A07,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,4	6,3	6,5	94
Upenu 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
Kopā :			29,0	32,7	86,9	797

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu		280 gr. (+/- 10%)	13,2	9,9	24,8	252
Marinēts gurķis		90 gr. (+/- 10%)	0,9	0,2	3,4	22
Kefīrs	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	5,0	134
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,6	10,7	13,4	159
Jānoģu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,2	47
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 :			25,0	28,6	88,5	743

Piektdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,5	1,6	14,8	93
Slinkie kāpostu tīteņi		280 gr. (+/- 10%)	10,7	13,0	25,5	282
Skābais krējums	*A07	25 gr. (+/- 10%)	0,6	7,5	0,6	76
Biešu salāti ar ķiplokiem un krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,6	5,5	7,5	88
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			26,8	32,2	87,2	771

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ']

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	131,6	152,7	483,9	3899

Sastādīja _____

Apstiprinu _____