

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

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                                    | 19           | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|----------------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|                                              |              |                   | Olbalt.               | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Škelto zirņu zupa                            | *A01         | 150 gr. (+/- 10%) | 7,4                   | 3,1   | 18,5     | 143   |
| Sautēta cūkgaļa sīpolu - burkānu mērcē       | *A01,A07     | 90 gr. (+/- 10%)  | 7,2                   | 11,0  | 5,2      | 160   |
| Vārīti makaroni                              | *A01,A07     | 130 gr. (+/- 10%) | 4,1                   | 2,4   | 27,1     | 142   |
| Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm | *A03,A07,A10 | 70 gr. (+/- 10%)  | 1,1                   | 4,9   | 5,1      | 73    |
| 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 piens                                 | *A07         | 200 gr. (+/- 10%) | 6,0                   | 4,0   | 9,0      | 96    |
| Kopā :                                       |              |                   | 28,0                  | 25,8  | 93,8     | 728   |

| Otrdiena                               | 19           | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|----------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|                                        |              |                   | Olbalt.               | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Panēta zivs fileja                     | *A01,A03,A04 | 60 gr. (+/- 10%)  | 15,0                  | 7,3   | 8,6      | 158   |
| Vārīti kartupeli                       |              | 160 gr. (+/- 10%) | 3,2                   | 0,0   | 23,7     | 112   |
| Brūnā mērce ar burkāniem               | *A01,A07     | 45 gr. (+/- 10%)  | 1,0                   | 1,3   | 3,0      | 31    |
| Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar eļļu |              | 70 gr. (+/- 10%)  | 1,0                   | 7,1   | 2,7      | 81    |
| Sulas dzēriens (apelsīns)              |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,8                   | 0,2   | 18,0     | 70    |
| Biezpiena un kakao saldā masa          | *A07         | 35 gr. (+/- 10%)  | 3,8                   | 5,0   | 3,5      | 76    |
| Jānogu ķīselis                         |              | 130 gr. (+/- 10%) | 0,2                   | 0,1   | 16,0     | 44    |
| 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 :                                 |              |                   | 27,6                  | 21,3  | 100,2    | 701   |

| Tresdiena                                   | 19       | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|---------------------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|                                             |          |                   | Olbalt.               | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Skābu kāpostu zupa                          | *A01     | 150 gr. (+/- 10%) | 1,7                   | 2,8   | 6,0      | 61    |
| Skābais krējums                             | *A07     | 5 gr. (+/- 10%)   | 0,1                   | 1,5   | 0,1      | 15    |
| Vistas gaļas - dārzeņu mērce                | *A01,A07 | 90 gr. (+/- 10%)  | 7,7                   | 13,6  | 2,0      | 184   |
| Kartupeļu biezenis                          | *A07     | 170 gr. (+/- 10%) | 4,6                   | 1,7   | 28,9     | 155   |
| Biešu salāti ar zaļajiem zirņiem un krējumu | *A07     | 70 gr. (+/- 10%)  | 1,1                   | 4,3   | 5,5      | 95    |
| 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    |
| Skolas piens                                | *A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 6,0                   | 4,0   | 9,0      | 96    |
| Kopā :                                      |          |                   | 24,5                  | 28,5  | 79,7     | 749   |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

| Ceturtdiena                               |                  | 19                | Svars | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |       |     |  |
|-------------------------------------------|------------------|-------------------|-------|-------------------------------------------------------------|-------|-----|--|
| Vistas gaļas kotlete                      | *A01,A03,A07,A11 | 70 gr. (+/- 10%)  | 13,1  | 11,7                                                        | 5,5   | 183 |  |
| Vārīti griķi                              |                  | 120 gr. (+/- 10%) | 5,1   | 0,9                                                         | 41,5  | 196 |  |
| Piena mērce                               | *A01,A07         | 40 gr. (+/- 10%)  | 1,0   | 1,9                                                         | 3,5   | 36  |  |
| Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu |                  | 70 gr. (+/- 10%)  | 3,7   | 4,3                                                         | 11,0  | 101 |  |
| Īdens ar citronu                          | *A12             | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0   | 0,0                                                         | 0,2   | 1   |  |
| Dundagas krēms                            | *A01,A07         | 30 gr. (+/- 10%)  | 1,3   | 2,3                                                         | 7,7   | 57  |  |
| Upēņu ķīselis                             |                  | 120 gr. (+/- 10%) | 0,2   | 0,1                                                         | 10,8  | 45  |  |
| 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 :                                    |                  |                   | 27,0  | 21,7                                                        | 104,8 | 748 |  |

| Piektdiena                          |              | 19                | Svars | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |     |  |
|-------------------------------------|--------------|-------------------|-------|-------------------------------------------------------------|------|-----|--|
| Maltās gaļas zupa ar kausēto sieru  | *A01,A07,A09 | 150 gr. (+/- 10%) | 6,0   | 5,7                                                         | 7,9  | 116 |  |
| Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu    | *A01,A07     | 220 gr. (+/- 10%) | 8,4   | 15,4                                                        | 40,4 | 334 |  |
| Kāpostu un redīsu salāti ar krējumu | *A07         | 70 gr. (+/- 10%)  | 1,2   | 3,4                                                         | 3,2  | 50  |  |
| Ogu kompots                         |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3   | 0,2                                                         | 11,4 | 36  |  |
| Kliju maize                         | *A01         | 10 gr. (+/- 10%)  | 0,8   | 0,1                                                         | 5,0  | 24  |  |
| 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 :                              |              |                   | 24,1  | 29,0                                                        | 85,3 | 708 |  |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

; ' ]

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 131,1   | 126,3   | 463,8      | 3634    |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_