

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		18	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		21	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172				
Vārīti kartupeli		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				
Kopā :			23,7	26,0	110,9	738				

Tresdiena		18	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka	*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 kartupeli		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 krē	*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 18		Svars					Uzturvērtības porcijā	
							Olalt. / 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 2%		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96		
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,6	10,7	13,4	159		
Jānogu 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		
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51		
Kopā :			24,4	25,2	92,5	705		

Piektdiena 18		Svars					Uzturvērtības porcijā	
							Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Pupu 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

; ']

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	130,6	149,3	476,6	3810

Sastādīja _____

Apstiprinu _____