

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		17	Svars					Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Harčo zupa			150 gr. (+/- 10%)	3,8	5,4	14,4	127					
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs			*A01,A0790 gr. (+/- 10%)	6,1	14,5	4,3	184					
Vārīti griķi			130 gr. (+/- 10%)	5,5	0,9	44,9	213					
Kāpostu,burkānu un baltā redīsa salāti ar kr			*A0770 gr. (+/- 10%)	1,0	2,2	3,5	40					
Ūdens ar citronu			*A12200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1					
Baltmaize			*A01,A07,A1110 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26					
Rudzu maize			*A0120 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52					
Skolas piens			*A07200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96					
Kopā :				24,6	27,4	89,7	739					

Otrdiena		17	Svars					Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Biešu zupa ar gaļu			150 gr. (+/- 10%)	3,1	4,8	7,5	92					
Skābais krējums			*A075 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15					
Maltās gaļas mērce ar sīpoliem un burkāni			*A01,A07100 gr. (+/- 10%)	5,4	11,9	3,9	155					
Vārīti kartupeli			160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112					
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	2,7	7,3	6,4	106					
Jānogu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34					
Baltmaize			*A01,A07,A1110 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26					
Rudzu maize			*A0120 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52					
Ābols			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51					
Kopā :				17,3	26,1	82,9	644					

Tresdiena		17	Svars					Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Lauku zupa			*A01150 gr. (+/- 10%)	2,5	6,0	12,3	115					
Plovs ar vistas gaļu			230 gr. (+/- 10%)	12,4	12,2	32,9	324					
Biešu salāti ar krējumu			*A0770 gr. (+/- 10%)	1,1	3,0	5,7	56					
Kefīrs 2%			*A07200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96					
Kliju maize			*A0120 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49					
Rudzu maize			*A0120 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52					
Kopā :				25,1	25,6	78,3	691					

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 17		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70
Maltās gaļas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,9	19,9	5,1	255
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30
Kāpostu salāti ar papriku un krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,3	3,2	3,1	48
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
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 :			22,6	28,0	74,2	679

Piektdiena 17		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	5,2	13,5	2,0	159
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	4,5	4,8	68
Dundagas krēms	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,1	3,7	12,2	90
Ogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,5	40
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
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 :			20,5	28,5	80,2	675

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	110,1	135,6	405,3	3428

Sastādīja _____

Apstiprinu _____