

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

Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Pirmdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	5,9	6,9	14,5	157
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Makaroni ar malto gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13,6	10,3	57,6	381
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,4	5,6	4,0	75
Sulas dzēriens mix (ābols,upene,ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	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
<b>Kopā :</b>			<b>30,2</b>	<b>28,8</b>	<b>119,1</b>	<b>859</b>

Otrdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas šnicele	*A01,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,7	14,1	9,9	216
Vārīti kartupeli		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44
Biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzi	*A03,A07,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,2	4,4	7,8	76
Biezpiena saldā masa	*A07	50 gr. (+/- 10%)	4,5	7,0	5,0	104
Upēņu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	12,6	52
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
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
<b>Kopā :</b>			<b>28,8</b>	<b>32,5</b>	<b>95,2</b>	<b>823</b>

Tresdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	4,1	6,5	10,0	123
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Škelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	230 gr. (+/- 10%)	23,5	24,2	56,4	538
Svaiga gurķa šķēlītes		90 gr. (+/- 10%)	0,9	0,2	1,6	11
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
<b>Kopā :</b>			<b>31,1</b>	<b>32,9</b>	<b>98,1</b>	<b>799</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	13,1	11,7	5,5	183
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,6	5,3	6,2	85
Kakao biežais ķīselis	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,3	3,5	20,1	131
Piens	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,6	2,4	5,4	58
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
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>			<b>30,6</b>	<b>25,5</b>	<b>121,2</b>	<b>840</b>

Piektdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zupa Rasolņiks	*A01	200 gr. (+/- 10%)	3,1	1,4	17,8	100
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	7,0	12,7	5,1	177
Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	6,8	1,1	55,3	262
Balto redīsu sallāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	90 gr. (+/- 10%)	0,7	6,5	3,1	74
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
<b>Kopā :</b>			<b>27,0</b>	<b>27,9</b>	<b>120,2</b>	<b>859</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

; ' ]

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	147,7	147,6	553,7	4181

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_