

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5,4	11,9	3,9	155
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5,5	0,9	44,9	213
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	2,7	7,3	6,4	106
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Putukrējums ar rīsiem	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,2	5,3	12,8	104
Ogu ķīselis		115 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,0	38
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 :			17,5	26,0	103,9	746

Tresdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Lauku zupa	*A01	150 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	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,1	3,0	5,7	56
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
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 :			25,1	25,6	78,3	691

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

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

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
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	3,4	2,3	16,6	94
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 :			21,8	27,0	73,0	639

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ']

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	87,0	106,6	329,4	2755

Sastādīja _____

Apstiprinu _____