

"IN gastro" SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (10.-12. kl.)

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Otrdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	7,5	16,7	5,5	217
Vārīti griķi		180 gr. (+/- 10%)	7,6	1,3	62,2	295
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	4,3	11,5	10,1	167
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Putukrējums ar rīsiem	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,5	7,1	17,0	138
Ogu ķīselis		135 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	13,0	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
<b>Kopā :</b>			<b>23,4</b>	<b>37,1</b>	<b>121,3</b>	<b>941</b>

Tresdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Lauku zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	4,2	10,0	20,5	192
Plovs ar vistas gaļu		290 gr. (+/- 10%)	15,7	15,4	41,5	409
Biešu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,1	4,1	40
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
<b>Kopā :</b>			<b>29,7</b>	<b>32,0</b>	<b>93,4</b>	<b>837</b>

Ceturtdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	5,7	2,0	18,5	117
Maltās gaļas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,9	19,9	5,1	255
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44
Kāpostu salāti ar papriku un krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	2,0	5,0	4,9	76
Upenu komposts		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
<b>Kopā :</b>			<b>27,7</b>	<b>31,9</b>	<b>95,0</b>	<b>823</b>

Piektdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	7,5	19,4	2,9	230
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,4	7,0	7,5	107
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	4,7	3,1	22,6	129
Ūdens 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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>27,7</b>	<b>37,5</b>	<b>95,2</b>	<b>848</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: ' !

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	108,5	138,4	404,8	<b>3449</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_