

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6,5	14,3	4,7	186
Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	6,8	1,1	55,3	262
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	3,5	9,4	8,3	137
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Putukrējums ar rīsiem	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,3	6,2	14,9	121
Ogu ķīselis		125 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	12,0	42
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 :			20,8	31,6	120,0	877

Tresdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Lauku zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	3,4	8,0	16,4	154
Plovs ar vistas gaļu		260 gr. (+/- 10%)	14,0	13,8	37,2	366
Biešu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,5	3,9	7,4	71
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 :			27,9	30,1	88,3	788

Ceturtdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,5	1,6	14,8	93
Maltās gaļas veltnītis	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,9	19,9	5,1	255
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	37
Kāpostu salāti ar papriku un krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,6	4,1	4,0	62
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 :			25,2	29,9	84,6	751

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	6,3	16,4	2,4	195
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,1	5,8	6,1	87
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	260 gr. (+/- 10%)	4,1	2,7	19,6	112
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 :			24,7	32,2	84,1	743

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	98,6	123,8	377,0	3159

Sastādīja _____

Apstiprinu _____