

## "IN gastro" SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - rīsu zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	11,8	101
Bolonas mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	6,9	12,8	3,5	170
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	3,9	67
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
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>25,3</b>	<b>27,8</b>	<b>83,5</b>	<b>718</b>

Otrdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,3	17,1	2,5	218
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0,9	2,9	3,0	44
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Ogu ķīselis ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	0,6	6,1	16,6	116
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>17,6</b>	<b>28,5</b>	<b>74,1</b>	<b>656</b>

Tresdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Siera sakņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2,4	4,0	8,7	100
Sautējums "Mājas gaumē" ar sardeli	*A07,A10	220 gr. (+/- 10%)	9,3	14,3	23,6	268
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	5,3	5,0	73
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>21,0</b>	<b>28,1</b>	<b>71,1</b>	<b>650</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,1	1,9	4,3	39
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	70 gr. (+/- 10%)	3,4	3,8	9,1	88
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	1,8	5,7	10,9	102
Jāņogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	14,7	40
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>25,2</b>	<b>24,8</b>	<b>90,2</b>	<b>720</b>

Piektdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		150 gr. (+/- 10%)	2,2	2,6	10,9	80
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	7,7	15,3	5,2	203
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	3,2	4,8	57
Jāņogu 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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>24,0</b>	<b>28,9</b>	<b>88,8</b>	<b>718</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

; ' ]

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	113.1	138.1	407.8	3464

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_