

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - rīsu zupa		250 gr. (+/- 10%)	6,5	5,1	19,7	168
Bolonas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9,2	17,1	4,7	226
Vārīti makaroni	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	5,7	3,3	37,5	197
Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,7	7,7	6,1	105
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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>32,5</b>	<b>37,9</b>	<b>105,3</b>	<b>935</b>

Otrdiena	19	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		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,4	4,6	4,7	69
Sulas dzēriens mix (ābols, upene, ķirsis)		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,6	36
Ogu ķīselis ar putukrējumu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	0,8	9,2	20,6	160
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>20,1</b>	<b>34,2</b>	<b>105,9</b>	<b>820</b>

Tresdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Siera sakņu zupa	*A07	250 gr. (+/- 10%)	4,0	6,6	14,5	167
Sautējums "Mājas gaumē" ar sardeli	*A07,A10	280 gr. (+/- 10%)	11,9	18,2	30,0	341
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,4	8,3	7,8	114
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
<b>Kopā :</b>			<b>27,0</b>	<b>37,8</b>	<b>94,5</b>	<b>883</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi		190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,8	6,5	59
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	110 gr. (+/- 10%)	5,4	5,9	14,4	138
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	2,9	9,0	17,1	161
Jāņogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	18,4	50
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>30,3</b>	<b>31,4</b>	<b>122,6</b>	<b>927</b>

Piektdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		250 gr. (+/- 10%)	3,7	4,4	18,1	133
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11,1	22,1	7,5	294
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Burkānu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,4	5,1	7,6	89
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
<b>Kopā :</b>			<b>25,0</b>	<b>35,9</b>	<b>102,3</b>	<b>853</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

; ' 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	135,0	177,2	530,6	4418

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_