

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - rīsu zupa		200 gr. (+/- 10%)	5,2	4,1	15,8	134
Bolonas mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	8,5	15,7	4,3	207
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	175
Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,4	6,3	5,0	86
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
Kopā :			29,5	33,7	95,6	842

Otrdiena	18	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		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,1	3,8	3,8	57
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Ogu ķīselis ar putukrējumu	*A07	170 gr. (+/- 10%)	0,7	7,7	19,1	140
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 :			18,8	31,4	82,7	722

Tresdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Siera sakņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,2	5,3	11,6	133
Sautējums "Mājas gaumē" ar sardeli	*A07,A10	260 gr. (+/- 10%)	11,0	16,9	27,8	316
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,1	6,8	6,4	93
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
Kopā :			23,8	33,5	79,7	753

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182
Piena - tomātu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	5,4	49
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar krēju	*A07	90 gr. (+/- 10%)	4,4	4,9	11,8	113
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	2,4	7,4	14,0	132
Jāņogu ķīselis		135 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,6	45
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 :			27,8	28,1	106,4	824

Piektdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		200 gr. (+/- 10%)	3,0	3,5	14,5	107
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9,4	18,7	6,3	249
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Burkānu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,1	4,1	6,2	73
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
Kopā :			27,5	34,4	100,0	834

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	127.3	161.0	464.6	3974

Sastādīja _____

Apstiprinu _____