

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	7,4	3,1	18,5	143
Sautēta cūkgaļa sīpolu - burkānu mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	7,2	11,0	5,2	160
Vārieti makaroni	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3,8	2,2	25,0	131
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	5,1	73
Jānogu 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 :			27,9	25,7	92,7	715

Otrdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Panēta zivs fileja	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	15,0	7,3	8,6	158
Vārieti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	3,0	31
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,0	7,1	2,7	81
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Biezpiena un kakao saldā masa	*A07	35 gr. (+/- 10%)	3,8	5,0	3,5	76
Jānogu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,0	44
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		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
Kopā :			27,1	21,1	88,0	658

Tresdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,0	61
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Vistas gaļas - dārzeņu mērce	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	7,7	13,6	2,0	184
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un krējum	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,3	5,5	95
Upenu 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 :			24,5	28,5	79,7	749

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	13,1	11,7	5,5	183
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5,1	0,9	41,5	196
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	3,7	4,3	11,0	101
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Dundagas krēms	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,2	2,2	7,3	54
Upenu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	10,8	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
Kopā :			26,5	21,6	93,1	694

Piektdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas zupa ar kausēto sieru	*A01,A07,A09	150 gr. (+/- 10%)	6,0	5,7	7,9	116
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	8,4	15,4	40,4	334
Kāpostu un redīsu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,2	3,4	3,2	50
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
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 :			23,8	28,9	74,0	674

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	129,7	125,8	427,4	3490

Sastādīja _____

Apstiprinu _____