

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	12,3	5,1	30,8	238
Sautēta cūkgaļa sīpolu - burkānu mērce	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	10,4	15,9	7,4	232
Vārīti makaroni	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	5,7	3,3	37,5	197
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	1,8	7,7	8,0	115
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
Kopā :			32,5	32,6	113,7	893

Otrdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Panēta zivs fileja	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	15,0	7,3	8,6	158
Vārīti kartupeli		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,3	45
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,6	11,1	4,3	127
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Biezpiena un kakao saldā masa	*A07	55 gr. (+/- 10%)	6,0	7,8	5,5	120
Jānogu ķīselis		160 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	19,7	54
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 :			31,6	28,6	105,4	813

Tresdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	2,8	4,6	10,1	101
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Vistas gaļas - dārzeņu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10,2	18,1	2,6	245
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210
Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un krējumi	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,7	6,7	8,7	150
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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			30,4	38,0	97,7	960

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	19	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		160 gr. (+/- 10%)	6,8	1,1	55,3	262
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	5,8	6,8	17,3	159
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Dundagas krēms	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,5	4,4	14,7	109
Upenu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	13,5	56
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 :			32,1	27,5	125,0	901

Piektdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas zupa ar kausēto sieru	*A01,A07,A09	250 gr. (+/- 10%)	10,1	9,5	13,2	194
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu	*A01,A07	270 gr. (+/- 10%)	10,3	18,2	49,9	404
Kāpostu un redīsu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,8	5,3	5,0	78
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 :			30,3	37,4	90,5	850

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	156,9	164,0	532,4	4417

Sastādīja _____

Apstiprinu _____