

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9,8	4,1	24,7	190
Sautēta cūkgaļa sīpolu - burkānu mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	8,8	13,5	6,3	196
Vārīti makaroni	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,7	2,7	31,3	164
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,4	6,3	6,5	94
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 :			33,2	31,2	107,7	852

Otrdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Panēta zivs fileja	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	15,0	7,3	8,6	158
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1,3	1,6	3,6	38
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,3	9,1	3,5	104
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Biezpiena un kakao saldā masa	*A07	45 gr. (+/- 10%)	4,9	6,4	4,5	98
Jānogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	18,4	50
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 :			29,3	24,9	97,3	737

Tresdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2,2	3,7	8,0	81
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Vistas gaļas - dārzeņu mērce	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9,4	16,6	2,4	225
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un krējum	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,4	5,5	7,1	123
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 :			27,8	34,0	88,8	865

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	18	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		140 gr. (+/- 10%)	5,9	1,0	48,4	229
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,4	4,3	44
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	4,8	5,5	14,2	130
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Dundagas krēms	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,6	3,0	9,8	72
Upenu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	12,6	52
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 :			29,1	24,2	108,3	790

Piektdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas zupa ar kausēto sieru	*A01,A07,A09	200 gr. (+/- 10%)	8,0	7,6	10,6	155
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	9,4	19,9	42,9	388
Kāpostu un redīsu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,5	4,3	4,1	64
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 :			27,1	36,2	80,0	781

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	146,6	150,4	482,1	4025

Sastādīja _____

Apstiprinu _____