

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4,0	3,0	10,2	91
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Maltās gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5,5	11,9	4,7	160
Vārīti griķi		125 gr. (+/- 10%)	5,3	0,9	43,2	205
Biešu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	4,5	5,7	69
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 :			24,3	26,4	102,9	747

Tresdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivs kotlete	*A01,A04,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	13,9	16,8	3,6	225
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,6	3,7	6,4	72
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	4,5	2,5	32,6	141
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 :			27,8	25,3	94,6	715

Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	4,6	10,4	0,0	115
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,2	2,0	4,2	40
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	5,1	73
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 :			22,8	23,1	81,2	648

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu		260 gr. (+/- 10%)	12,2	9,2	23,0	234
Svaigu/marinētu gurķu salāti ar sīpolu un eļ		70 gr. (+/- 10%)	0,7	1,8	2,0	28
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	1,3	8,3	10,4	123
Jāņogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	14,7	40
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
Ābols		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
Kopā :			24,0	23,8	94,4	699

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	98,9	98,6	373,1	2808

Sastādīja _____

Apstiprinu _____