

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,6	5,1	17,1	151
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Maltās gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	7,7	16,7	6,5	223
Vārīti griķi		185 gr. (+/- 10%)	7,8	1,3	63,9	303
Biešu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,5	7,1	9,0	108
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 :			26,2	32,2	126,6	912

Tresdiena	9	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		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,9	5,2	53
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	4,1	5,8	10,0	113
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	5,5	3,1	40,6	173
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 :			32,0	28,9	116,8	848

Ceturtdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01	250 gr. (+/- 10%)	5,7	2,0	18,5	117
Cīsiņi "Bērnu"	*A03,A07,A09,A10	75 gr. (+/- 10%)	6,9	15,6	0,0	172
Vārīti kartupeļi		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Baltā piena mērce ar sīpoliem	*A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,1	57
Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm	*A03,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	1,8	7,7	8,0	115
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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Kopā :			29,8	32,8	102,3	854

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu		320 gr. (+/- 10%)	15,1	11,3	28,3	288
Svaigu/marinētu gurķu salāti ar sīpolu un eļ		110 gr. (+/- 10%)	1,1	2,8	3,1	44
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
Rudzu maizes krēms	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,8	11,9	14,8	176
Jāņogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	18,4	50
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 :			27,8	30,5	109,0	832

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	115,8	124,4	454,6	3446

Sastādīja _____

Apstiprinu _____