

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Otrdiena | 8 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Meksikāņu zupa | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 5,3 | 4,1 | 13,7 | 121 |
| Skābais krējums | *A07 | 5 gr. (+/- 10%) | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 15 |
| Maltās gaļas mērce ar burkāniem | *A01,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 6,6 | 14,3 | 5,6 | 191 |
| Vārīti griķi | | 155 gr. (+/- 10%) | 6,6 | 1,1 | 53,6 | 254 |
| Biešu salāti ar eļļu | | 90 gr. (+/- 10%) | 1,2 | 5,8 | 7,4 | 88 |
| 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 : | | | 28,2 | 31,3 | 119,2 | 878 |

| Tresdiena | 8 | 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 | | 190 gr. (+/- 10%) | 3,8 | 0,0 | 28,1 | 133 |
| Piena mērce | *A01,A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 1,3 | 2,4 | 4,3 | 44 |
| Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu | *A07 | 90 gr. (+/- 10%) | 3,4 | 4,7 | 8,2 | 93 |
| Īdens ar citronu | *A12 | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 1 |
| Ogu uzpūtenis ar pienu | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 5,0 | 2,8 | 36,6 | 157 |
| 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 : | | | 29,9 | 27,1 | 105,7 | 782 |

| Ceturtdiena | 8 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--|------------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Pupu zupa | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 4,5 | 1,6 | 14,8 | 93 |
| Cīsiņi "Bērnu" | *A03,A07,A09,A10 | 75 gr. (+/- 10%) | 6,9 | 15,6 | 0,0 | 172 |
| Vārīti kartupeļi | | 190 gr. (+/- 10%) | 3,8 | 0,0 | 28,1 | 133 |
| Baltā piena mērce ar sīpoliem | *A01,A07 | 55 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 2,4 | 5,1 | 49 |
| Burkānu - puravu salāti ar majonēzes un krēm | *A03,A07,A10 | 90 gr. (+/- 10%) | 1,4 | 6,3 | 6,5 | 94 |
| 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 : | | | 27,5 | 30,5 | 91,7 | 780 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

| Piektdiena | 8 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---|----------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu | | 290 gr. (+/- 10%) | 13,7 | 10,3 | 25,7 | 261 |
| Svaigu/marinētu gurķu salāti ar sīpolu un eļ | | 90 gr. (+/- 10%) | 0,9 | 2,3 | 2,5 | 36 |
| Kefīrs 2% | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6,0 | 4,0 | 9,0 | 96 |
| Rudzu maizes krēms | *A01,A07 | 45 gr. (+/- 10%) | 1,6 | 10,7 | 13,4 | 159 |
| Jāņogu ķīselis | | 140 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 47 |
| 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 : | | | 26,0 | 27,7 | 103,0 | 776 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 111,6 | 116,7 | 419,7 | 3215 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____