

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	4,5	5,2	10,9	118
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10,9	8,2	46,1	304
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,4	3,1	58
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
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
<b>Kopā :</b>			<b>25,8</b>	<b>23,8</b>	<b>104,0</b>	<b>725</b>

Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas šnicele	*A01,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,7	14,1	9,9	216
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36
Biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzi	*A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	0,9	3,4	6,1	59
Biezpiena saldā masa	*A07	35 gr. (+/- 10%)	3,2	4,9	3,5	73
Upēņu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	10,8	45
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
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
<b>Kopā :</b>			<b>26,3</b>	<b>28,9</b>	<b>84,9</b>	<b>738</b>

Tresdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar gaļu		150 gr. (+/- 10%)	3,1	4,8	7,5	92
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Šķelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	210 gr. (+/- 10%)	21,5	21,8	51,7	489
Svaiga gurķa šķēlītes		70 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	1,3	8
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
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
<b>Kopā :</b>			<b>27,9</b>	<b>28,9</b>	<b>83,9</b>	<b>726</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena		7	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 rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148	
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	2,7	30	
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	4,8	66	
Kakao biežais ķīselis	*A07	80 gr. (+/- 10%)	3,4	2,8	16,1	104	
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,0	2,0	4,5	48	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>27,7</b>	<b>22,8</b>	<b>91,2</b>	<b>709</b>	

Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zupa Rasolņiks	*A01	150 gr. (+/- 10%)	2,3	1,1	13,4	75	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Cūkgaļa sinepju mērce	*A01,A07,A10	90 gr. (+/- 10%)	5,7	10,4	4,2	144	
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5,5	0,9	44,9	213	
Balto redīsu sallāti ar majonēzi	*A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	0,5	5,0	2,4	57	
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>23,5</b>	<b>23,6</b>	<b>103,7</b>	<b>737</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

; ' ]

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	131,2	128,0	467,6	3635

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_