

SIA ROZI

Pusdienu komplekss 5.-7.kl - VJCG Ausekļa iela 5

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu	*A05,A09,A10	200 gr. (+/- 10%)	6.0	8.4	9.9	138
Krējums skābais 20%	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	20
Rudzu klona maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	9.0	43
Makaroni vārīti	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.8	1.3	39.9	194
Saldā krējuma mērce	*A01,A05,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	0.7	5.4	3.0	63
Mājas kotlete	*A01	50 gr. (+/- 10%)	8.6	23.0	9.8	277
Citrona dzēriens	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	10.8	44
		Kopā :	22.7	40.2	82.7	779

Tresdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli vārīti		150 gr. (+/- 10%)	4.2	0.2	31.1	147
Saldā krējuma mērce	*A01,A05,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	0.7	5.4	3.0	63
Vistas šķiņķis cepts		90 gr. (+/- 10%)	21.3	25.7	0.7	319
Burkānu salāti	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.5	5.1	59
Rudzu klona maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.3	0.4	18.0	86
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	22.6	90
		Kopā :	29.5	35.2	80.4	764

Ceturtdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	*A01,A05,A09,A10	200 gr. (+/- 10%)	7.5	7.5	14.2	156
Krējums skābais 20%	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	20
Rudzu klona maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	9.0	43
Rīsi vārīti	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.8	0.2	41.3	192
Saldā krējuma mērce	*A01,A05,A07,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	0.7	5.4	3.0	63
Panēta zivs fileja ar sieru	*A01,A03,A04,A07	80 gr. (+/- 10%)	14.7	23.1	1.9	272
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	10.0	40
		Kopā :	29.1	38.4	79.7	786

Piektdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pupiņu sautējums ar gaļu	*A01,A05,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	17.4	25.3	43.2	477
Svaigs gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.3	7
Rudzu klona maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.3	0.4	18.0	86
Kefīrs 2,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.0	8.2	104
Bumbieris		100 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	9.5	42
		Kopā :	26.1	31.1	80.2	716

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Karte	107.4	144.9	323.0	3045

Sastādīja

/ Daiga Pakalne /