

Rīgas tirdzniecības profesionālā vidusskola Kompleksās pusdienas

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Boloņas mērce			150 gr. (+/- 10%)	2,6	0,2	10,4	316
Vārīti rīsi			200 gr. (+/- 10%)	5,4	0,7	51,3	233
Biešu salāti	*A07		80 gr. (+/- 10%)	2,6	15,1	9,2	205
Sulas dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	15,7	69
rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :				12,8	16,4	94,9	874
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Gaļas bumbiņa			70 gr. (+/- 10%)	0,5	0,0	1,7	269
Krējuma mērce	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	1,6	18,4	3,0	190
Vārīti rīsi			200 gr. (+/- 10%)	5,4	0,7	51,3	233
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1,3	7,9	3,0	96
Ābolu - dzērveņu kompots	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	44,8	182
rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :				10,4	27,2	112,1	1 021
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Gulašs	*A01,A09		150 gr. (+/- 10%)	21,0	20,4	7,9	425
Kartupeļi			220 gr. (+/- 10%)	5,0	0,0	37,0	176
Burkānu salāti	*A07		80 gr. (+/- 10%)	7,7	4,5	40,7	268
Sulas dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	15,7	69
rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :				35,8	25,3	109,6	989
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Plovs			250 gr. (+/- 10%)	18,1	22,9	53,8	574
Krējums	*A07		20 gr. (+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60
Vinegrets			200 gr. (+/- 10%)	2,5	20,0	13,9	256
Sulas dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	15,7	69
Kopā :				21,8	49,2	83,8	960
Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas mērce	*A01,A07		150 gr. (+/- 10%)	1,0	9,1	4,6	107
Griķi	*A07		250 gr. (+/- 10%)	13,0	7,3	65,3	380
Biešu salāti	*A07		80 gr. (+/- 10%)	2,6	15,1	9,2	205
Ābolu - dzērveņu kompots	*A12		200 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	44,8	182
rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :				18,2	31,7	132,3	925

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
99,0	149,6	532,7	4769

Sastādīja

Apstiprinu

Rīgas Tirdzniecības
profesionālās vidusskolas
direktore

Inita Safronova