

Rīgas tirdzniecības profesionālā vidusskola Kompleksās pusdienas

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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	

Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu sautējums ar gaļu		400 gr.(+/- 10%)	18,0	8,4	32,4	369	
Burkānu salāti	*A07	80 gr.(+/- 10%)	7,7	4,5	40,7	268	
Krējums	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60	
Skābu kāpostu salāti ar burkāniem		80 gr.(+/- 10%)	0,8	15,4	2,7	161	
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 :			29,0	34,6	100,3	978	

Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas gabaliņi mērcē	*A01,A07	75 gr.(+/- 10%)	2,7	30,4	14,2	349	
Vārīti rīsi		200 gr.(+/- 10%)	5,4	0,7	51,3	233	
Vinegrets		200 gr.(+/- 10%)	2,5	20,0	13,9	256	
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 :			12,7	51,5	103,4	959	

Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs		250 gr.(+/- 10%)	18,1	22,9	53,8	574	
Krējums	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,5	6,0	0,5	60	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem	*A07	150 gr.(+/- 10%)	2,4	9,1	10,1	137	
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 :			22,6	38,2	117,5	1 005	

Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gaļas bumbiņa		70 gr.(+/- 10%)	0,5	0,0	1,7	269	
Kartupeli		220 gr.(+/- 10%)	5,0	0,0	37,0	176	
Krējuma mērce	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,6	18,4	3,0	190	
Salāti skābu kāpostu ar eļļu		80 gr.(+/- 10%)	0,9	15,3	3,2	162	
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 :			9,5	33,9	98,0	1 031	

Sastādīja _____
 Apstiprinu _____

Rīgas Tirdzniecības
 profesionālās vidusskolas
 direktore

Inita Safronova