



Ēdienkarte

No **12-okt.-26**
Līdz **16-okt.-26**

"IN gastro" SIA

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Meksikāņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4,0	3,0	10,2	91	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Cūkgaļa sinepju mērcē	*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	
Kāpostu,burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	3,9	67	
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36	
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 :			24,8	25,4	97,2	740	
Otrdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5,5	11,9	4,7	160	
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155	
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0,8	3,8	2,1	47	
Biezpiena un kakao saldā masa	*A07	45 gr. (+/- 10%)	4,9	6,4	4,5	98	
Jānogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	14,7	40	
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	
Kopā :			25,1	28,3	82,3	698	
Tresdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,5	3,0	7,7	82	
Makaroni ar dārzeņiem un gaļu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	14,3	19,2	37,4	395	
Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	3,7	4,3	11,0	101	
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 ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
Kopā :			24,3	27,1	97,4	741	

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 20		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete tomātu mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9,6	19,9	4,8	254	
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148	
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,0	2,1	4,9	46	
Žāvētu augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	220 gr. (+/- 10%)	4,1	2,2	24,5	134	
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	
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
Kopā :			20,7	25,0	91,7	712	

Piektdiena 20		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka	*A03,A07,A09,A10	150 gr. (+/- 10%)	5,2	5,6	11,8	128	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	12,0	12,3	22,4	259	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,1	3,0	5,0	53	
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	
Kopā :			27,7	27,0	78,1	687	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	122,7	132,8	446,7	3578

Sastādīja _____

Apstiprinu _____