



Ēdienkarte

No **12-okt.-26**
Līdz **16-okt.-26**

"IN gastro" SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Meksikāņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5,3	4,1	13,7	121	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10	110 gr. (+/- 10%)	7,0	12,7	5,1	177	
Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	6,8	1,1	55,3	262	
Kāpostu,burkānu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,4	6,3	5,0	86	
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 :			29,0	30,3	113,0	871	
Otrdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas mērcē ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6,6	14,3	5,6	191	
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183	
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	2,7	61	
Biezpiena un kakao saldā masa	*A07	55 gr. (+/- 10%)	6,0	7,8	5,5	120	
Jānogu ķīselis		135 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,6	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	
Kopā :			28,4	33,5	91,8	797	
Tresdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa		200 gr. (+/- 10%)	4,7	4,0	10,3	109	
Makaroni ar dārzeņiem un gaļu	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	16,0	21,6	41,9	442	
Ķīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	4,8	5,5	14,2	130	
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 :			28,3	31,6	107,6	845	

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 21		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete tomātu mērcē	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	10,4	21,5	5,2	275	
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182	
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,3	2,7	6,3	59	
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 :	22,6	27,4	101,1	780	

Piektdiena 21		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka	*A03,A07,A09,A10	200 gr. (+/- 10%)	7,0	7,5	15,7	170	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	280 gr. (+/- 10%)	13,5	13,8	25,1	290	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,4	3,9	6,4	68	
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
		Kopā :	32,6	31,4	94,5	828	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	140,8	154,2	508,0	4120

Sastādīja _____

Apstiprinu _____