



Ēdienkarte

No **12-okt.-26**
Līdz **16-okt.-26**

"IN gastro" SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (10.-12. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		22	Svars				Uzturvērtības porcijā			
							Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Meksikāņu zupa	*A01		250 gr. (+/- 10%)	6,6	5,1	17,1	151			
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15			
Cūkgaļa sinepju mērcē	*A01,A07,A10		120 gr. (+/- 10%)	7,6	13,9	5,5	193			
Vārīti griķi			180 gr. (+/- 10%)	7,6	1,3	62,2	295			
Kāpostu,burkānu salāti ar eļļu			110 gr. (+/- 10%)	1,7	7,7	6,1	105			
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			
Piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96			
Kopā :				32,1	34,0	124,9	969			

Otrdiena		22	Svars				Uzturvērtības porcijā			
							Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07		130 gr. (+/- 10%)	7,2	15,5	6,0	207			
Kartupeļu biezenis	*A07		230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210			
Balto redīsu salāti ar krējumu	*A07		110 gr. (+/- 10%)	1,3	5,9	3,3	74			
Biezpiena un kakao saldā masa	*A07		65 gr. (+/- 10%)	7,1	9,2	6,5	142			
Jānogu ķīselis			150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	18,4	50			
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			
Piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96			
Kopā :				31,1	37,5	100,8	881			

Tresdiena		22	Svars				Uzturvērtības porcijā			
							Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa			250 gr. (+/- 10%)	5,8	5,0	12,9	137			
Makaroni ar dārzeņiem un gaļu	*A01,A07		310 gr. (+/- 10%)	17,8	23,9	46,4	490			
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu			110 gr. (+/- 10%)	5,8	6,8	17,3	159			
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			
Ābols			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51			
Kopā :				32,2	36,2	117,8	948			

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 22		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete tomātu mērcē	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	11,2	23,2	5,6	296	
Vārīti rīsi		190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217	
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,5	3,3	7,7	72	
Žāvētu augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	300 gr. (+/- 10%)	5,6	3,0	33,4	183	
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	
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
		Kopā :	25,9	30,6	119,3	897	

Piektdiena 22		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka	*A03,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	8,7	9,3	19,7	213	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	310 gr. (+/- 10%)	14,9	15,3	27,8	321	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,7	4,7	7,8	83	
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	
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96	
		Kopā :	36,1	35,6	102,6	916	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	157,5	173,9	565,4	4612

Sastādīja _____

Apstiprinu _____