

"IN gastro" SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1 (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Meksikāņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4,0	3,0	10,2	91	
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8	
Cūkgaļa sinepju mērcē BPP	*A01,A10	90 gr. (+/- 10%)	5,6	9,5	4,3	136	
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	
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 (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88	
Kopā :			20,9	23,2	104,9	739	
Otrdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas mērce ar burkāniem BPP	*A01	100 gr. (+/- 10%)	5,4	10,9	4,9	150	
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	170 gr. (+/- 10%)	3,9	0,6	29,2	144	
Balto redīsu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	0,6	10,1	2,1	102	
Vanīlas un kakao masa BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,8	6,8	8,1	107	
Jānogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	14,7	40	
Upenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43	
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 (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88	
Kopā :			15,6	32,6	98,6	774	
Trešdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,5	3,0	7,7	82	
Makaroni ar dārzeņiem un gaļu BPP	*A01	260 gr. (+/- 10%)	13,2	13,7	39,7	346	
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	
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	
Kopā :			23,7	21,5	93,3	664	

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 24		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete tomātu mērcē BPP	*A01	120 gr. (+/- 10%)	9,5	17,9	5,0	237	
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148	
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu BPP	*A01	70 gr. (+/- 10%)	0,9	0,9	5,4	37	
Žāvētu augļu ķīselis ar pienu BPP	*A01,A12	220 gr. (+/- 10%)	1,6	2,0	25,8	130	
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43	
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 ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
		Kopā :	19,0	21,9	108,3	746	

Piektdiena 24		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka BPP		150 gr. (+/- 10%)	4,8	4,7	12,0	122	
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8	
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	11,8	9,9	22,6	239	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majo	*A01, A10	70 gr. (+/- 10%)	0,9	11,3	4,7	125	
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	
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88	
		Kopā :	22,2	30,7	80,9	717	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	101,5	129,9	486,1	3639

Sastādīja _____

Apstiprinu _____