



Ēdienkarte

No **12-okt.-26**
Līdz **16-okt.-26**

"IN gastro" SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Meksikāņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5,3	4,1	13,7	121	
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8	
Cūkgaļa sinepju mērcē BPP	*A01,A10	110 gr. (+/- 10%)	6,9	11,6	5,3	166	
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	
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 :			25,1	27,9	120,7	867	
Otrdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas mērce ar burkāniem BPP	*A01	120 gr. (+/- 10%)	6,5	13,1	5,8	180	
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,6	0,7	34,4	169	
Balto redīsu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	90 gr. (+/- 10%)	0,8	13,0	2,7	131	
Vanīlas un kakao masa BPP	*A01	60 gr. (+/- 10%)	1,0	8,1	9,7	128	
Jānogu ķīselis		135 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,6	45	
Īdens 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 (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88	
Kopā :			17,5	38,9	99,1	843	
Trešdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa		200 gr. (+/- 10%)	4,7	4,0	10,3	109	
Makaroni ar dārzeņiem un gaļu BPP	*A01	290 gr. (+/- 10%)	14,7	15,2	44,3	386	
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	
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 :			27,4	25,4	103,7	760	

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 23		Svars					Uzturvērtības porcijā	
							Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas kotlete tomātu mērcē BPP	*A01	130 gr. (+/- 10%)	10,3	19,4	5,4	256		
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182		
Burkānu - kāļu salāti ar krējumu BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)	1,1	1,2	6,9	48		
Žāvētu augļu ķīselis ar pienu BPP	*A01,A12	260 gr. (+/- 10%)	1,9	2,3	30,5	154		
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 ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51		
Kopā :			20,9	23,9	112,8	792		

Piektdiena 23		Svars					Uzturvērtības porcijā	
							Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Soļanka BPP		200 gr. (+/- 10%)	6,3	6,3	16,1	163		
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8		
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A01	280 gr. (+/- 10%)	13,3	11,1	25,4	267		
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majo	*A01,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,2	14,5	6,1	160		
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 :			25,5	36,7	89,0	822		

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	116,4	152,7	525,3	4084

Sastādīja _____

Apstiprinu _____