# Ēdienkarte

No **09-nov.-26**
Līdz **13-nov.-26**

"IN gastro" SIA

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

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

| Pirmdiena 20 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Dārzeņu zupa ar vistas gaļu | | 150 gr. (+/- 10%) | 5,9 | 4,1 | 9,9 | 116 |
| Skābais krējums | *A07 | 5 gr. (+/- 10%) | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 15 |
| Maltās gaļas mērce | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 5,4 | 11,9 | 3,9 | 155 |
| Vārīti makaroni | *A01,A07 | 130 gr. (+/- 10%) | 4,1 | 2,4 | 27,1 | 142 |
| Burkānu salāti ar krējumu | *A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 1,1 | 4,2 | 4,4 | 65 |
| Ogu kompots | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,2 | 12,2 | 40 |
| 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 :** | 25,1 | 28,7 | 80,1 | 707 |

| Otrdiena 20 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Maltās gaļas veltnītis | *A01,A03,A07,A11 | 70 gr. (+/- 10%) | 9,9 | 19,9 | 5,1 | 255 |
| Vārīti kartupeļi | | 160 gr. (+/- 10%) | 3,2 | 0,0 | 23,7 | 112 |
| Klasiskā brūnā mērce | *A01,A07 | 40 gr. (+/- 10%) | 1,0 | 1,3 | 2,7 | 30 |
| Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu | | 70 gr. (+/- 10%) | 0,7 | 3,2 | 3,1 | 47 |
| Dundagas krēms | *A01,A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 2,1 | 3,9 | 14,3 | 101 |
| Ogu ķīselis | | 120 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 0,1 | 11,5 | 40 |
| 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 :** | 19,6 | 28,8 | 85,4 | 714 |

| Tresdiena 20 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Borščs ar svaigiem kāpostiem | | 150 gr. (+/- 10%) | 1,8 | 2,4 | 8,3 | 66 |
| Skābais krējums | *A07 | 5 gr. (+/- 10%) | 0,1 | 1,5 | 0,1 | 15 |
| Cūkgaļas Kurzemes stroganovs | *A01,A07 | 90 gr. (+/- 10%) | 6,1 | 14,5 | 4,3 | 184 |
| Vārīti griķi | | 130 gr. (+/- 10%) | 5,5 | 0,9 | 44,9 | 213 |
| Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar krējumu | *A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 1,1 | 2,2 | 2,5 | 35 |
| Upeņu kompots | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,2 | 9,9 | 43 |
| 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 :** | 23,1 | 26,2 | 92,5 | 730 |

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

| Ceturtdiena 20 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Slinkie kāpostu tīteņi** | | 250 gr. (+/- 10%) | 9,6 | 11,6 | 22,8 | **252** |
| **Skābais krējums** | *A07 | 20 gr. (+/- 10%) | 0,5 | 6,0 | 0,5 | **60** |
| **Marinēts gurķis** | | 70 gr. (+/- 10%) | 0,7 | 0,1 | 2,7 | **17** |
| **Biezais piena ķīselis** | *A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 3,7 | 2,5 | 23,0 | **129** |
| **Ogu mērce** | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 9,3 | **27** |
| **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** |
| **Skolas ābols** | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,0 | 11,3 | **51** |
| | | **Kopā :** | 24,2 | 24,8 | 97,0 | **733** |

| Piektdiena 20 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Skābeņu zupa ar olu** | *A01,A03 | 150 gr. (+/- 10%) | 4,4 | 5,2 | 10,7 | **117** |
| **Skābais krējums** | *A07 | 5 gr. (+/- 10%) | 0,1 | 1,5 | 0,1 | **15** |
| **Risoto ar dārzeņiem un vistas gaļu** | | 250 gr. (+/- 10%) | 15,4 | 13,4 | 36,0 | **335** |
| **Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un krējum** | *A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 1,1 | 4,3 | 5,5 | **95** |
| **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 | 40 gr. (+/- 10%) | 2,7 | 0,3 | 16,7 | **103** |
| | | **Kopā :** | 24,8 | 25,1 | 85,5 | **729** |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|
| Kartē | 116,7 | 133,5 | 440,4 | **3612** |

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____