Ēdienkarte

No **09-nov.-26**
Līdz **13-nov.-26**

"IN gastro" SIA

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

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Otrdiena 21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,9	5,5	13,2	**155**
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	**15**
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	6,5	14,3	4,7	**186**
Vārīti makaroni	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5,0	2,9	33,4	**175**
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,4	5,4	5,6	**83**
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 :	29,4	34,2	91,7	**828**

Otrdiena 21		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		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	**133**
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,6	3,4	**37**
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	0,9	4,1	4,0	**60**
Dundagas krēms	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2,5	4,7	17,2	**121**
Ogu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	13,4	**46**
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 :	21,1	30,9	96,2	**783**

Tresdiena 21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borščs ar svaigiem kāpostiem		200 gr. (+/- 10%)	2,4	3,3	11,1	**88**
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	**15**
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	7,4	17,7	5,3	**225**
Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	6,8	1,1	55,3	**262**
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,4	2,8	3,3	**45**
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 :	26,6	31,0	107,3	**852**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ceturtdiena 21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Slinkie kāpostu tīteņi		280 gr. (+/- 10%)	10,7	13,0	25,5	**282**
Skābais krējums	*A07	25 gr. (+/- 10%)	0,6	7,5	0,6	**76**
Marinēts gurķis		90 gr. (+/- 10%)	0,9	0,2	3,4	**22**
Biezais piena ķīselis	*A07	135 gr. (+/- 10%)	4,2	2,8	25,9	**145**
Ogu mērce		45 gr. (+/- 10%)	0,4	0,2	13,9	**40**
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 :	26,3	28,1	108,1	**813**

Piektdiena 21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	5,9	6,9	14,2	**156**
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	**15**
Risoto ar dārzeņiem un vistas gaļu		280 gr. (+/- 10%)	17,2	15,0	40,3	**375**
Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un krējum	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,4	5,5	7,1	**123**
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 :	28,4	29,6	94,9	**835**

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	131,8	153,8	498,3	**4110**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____