Ēdienkarte

No **09-nov.-26**
Līdz **13-nov.-26**

"IN gastro" SIA

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

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 22		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	9,9	6,8	16,5	193
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	7,5	16,7	5,5	217
Vārīti makaroni	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	6,0	3,5	39,6	208
Burkānu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,7	6,6	6,9	101
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
		Kopā :	29,1	35,8	102,6	**904**

Otrdiena 22		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		220 gr. (+/- 10%)	4,4	0,0	32,6	154
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	1,9	4,1	44
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		110 gr. (+/- 10%)	1,1	5,1	4,9	73
Dundagas krēms	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	3,0	5,5	20,1	141
Ogu ķīselis		160 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	15,4	53
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 :	22,6	32,9	107,0	**851**

Tresdiena 22		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borščs ar svaigiem kāpostiem		250 gr. (+/- 10%)	3,0	4,1	13,9	110
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	8,8	20,9	6,2	266
Vārīti griķi		190 gr. (+/- 10%)	8,0	1,4	65,7	311
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,8	3,4	4,0	55
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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96
		Kopā :	30,1	35,9	122,2	**974**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ceturtdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Slinkie kāpostu tīteņi		310 gr. (+/- 10%)	11,9	14,4	28,2	**312**
Skābais krējums	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,8	9,0	0,8	**91**
Marinēts gurķis		110 gr. (+/- 10%)	1,1	0,2	4,2	**27**
Biezais piena ķīselis	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,6	3,1	28,8	**161**
Ogu mērce		55 gr. (+/- 10%)	0,5	0,3	17,0	**49**
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**
Ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	**51**
		Kopā :	28,3	31,4	117,7	**888**

Piektdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	7,4	8,7	17,8	**196**
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	**15**
Risoto ar dārzeņiem un vistas gaļu		310 gr. (+/- 10%)	19,1	16,6	44,6	**416**
Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un krējum	*A07	110 gr. (+/- 10%)	1,7	6,7	8,7	**150**
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 :	32,0	34,2	104,4	**942**

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	142,1	170,2	553,9	**4559**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____