Ēdienkarte

No **09-nov.-26**
Līdz **13-nov.-26**

"IN gastro" SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1 (1.-4. kl.)

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 25		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu		150 gr. (+/- 10%)	5,9	4,1	9,9	116
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Maltās gaļas mērce BPP	*A01	100 gr. (+/- 10%)	5,3	10,9	4,1	146
Vārīti makaroni BPP	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4,1	0,5	27,1	125
Burkānu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	0,9	5,6	4,7	77
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	12,2	40
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 :	21,0	25,9	88,1	699

Otrdiena 25		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas veltnītis BPP	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10,4	19,4	3,3	247
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Klasiskā brūnā mērce BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,5	3,9	3,1	54
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	3,1	47
Dundagas krēms BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	1,2	3,0	15,1	93
Ogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,5	40
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
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
		Kopā :	19,9	30,3	100,8	780

Trešdiena 25		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borščs ar svaigiem kāpostiem		150 gr. (+/- 10%)	1,8	2,4	8,3	66
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)	6,0	13,3	4,6	174
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5,5	0,9	44,9	213
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar majonēzi	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,0	5,7	2,5	65
Upeņu 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 :	19,0	27,3	100,2	756

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ceturtdiena 25		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Slinkie kāpostu tīteņi		250 gr. (+/- 10%)	9,6	11,6	22,8	**252**
Krējums (augu)	*A01	20 gr. (+/- 10%)	0,2	2,6	1,8	**35**
Marinēts gurķis		70 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	2,7	**17**
Biezais piena ķīselis BPP	*A01	120 gr. (+/- 10%)	0,9	2,2	20,2	**107**
Ogu mērce		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	9,3	**27**
Jāņogu 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**
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	**88**
Skolas ābols		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	**51**
		Kopā :	16,7	20,9	114,2	**711**

Piektdiena 25		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	4,5	5,2	10,9	**118**
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	**9**
Risoto ar dārzeņiem un vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	15,4	13,4	36,0	**335**
Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,8	7,1	5,9	**136**
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	**103**
		Kopā :	25,3	27,0	91,2	**785**

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	101,8	131,3	494,6	**3732**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____