Ēdienkarte

No **09-nov.-26**
Līdz **13-nov.-26**

"IN gastro" SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 24		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.	
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	7,9	5,5	13,2	155
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Maltās gaļas mērce BPP	*A01	120 gr. (+/- 10%)	6,4	13,1	4,9	175
Vārīti makaroni BPP	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5,0	0,6	33,3	154
Burkānu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,1	7,2	6,1	98
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 :	25,2	31,2	99,8	**817**

Otrdiena 24		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.	
Maltās gaļas veltnītis BPP	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10,4	19,4	3,3	247
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Klasiskā brūnā mērce BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,9	3,8	68
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	0,9	4,1	4,0	60
Dundagas krēms BPP	*A01	60 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	18,1	111
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
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 :	20,8	32,6	100,6	**818**

Trešdiena 24		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.	
Borščs ar svaigiem kāpostiem		200 gr. (+/- 10%)	2,4	3,3	11,1	88
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Cūkgaļas Kurzemes stroganovs BPP	*A01	110 gr. (+/- 10%)	7,3	16,3	5,6	212
Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	6,8	1,1	55,3	262
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar majonēzi	*A03,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,3	7,3	3,3	84
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 :	22,5	32,9	115,1	**885**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ceturtdiena 24		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Slinkie kāpostu tīteņi		280 gr. (+/- 10%)	10,7	13,0	25,5	**282**
Krējums (augu)	*A01	25 gr. (+/- 10%)	0,3	3,3	2,3	**44**
Marinēts gurķis		90 gr. (+/- 10%)	0,9	0,2	3,4	**22**
Biezais piena ķīselis BPP	*A01	135 gr. (+/- 10%)	1,0	2,5	22,7	**120**
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**
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 :	18,1	23,2	109,0	**749**

Piektdiena 24		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	5,9	6,9	14,2	**156**
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	**9**
Risoto ar dārzeņiem un vistas gaļu		280 gr. (+/- 10%)	17,2	15,0	40,3	**375**
Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,0	9,1	7,5	**174**
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 :	28,8	32,4	100,6	**903**

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	115,4	152,2	525,1	**4172**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____