Ēdienkarte

10-nov.-26

"IN gastro" SIA
PII Komplekss (1.-2. g.v.)

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Brokastis 11		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Četru graudu pārslu putra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3,9	3,6	17,9	**112**
Sviests	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,0	3,6	0,1	**33**
Graudu maize ar svaigo sieru	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	2,1	2,5	5,4	**53**
Meža zemeņu tēja		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	2,5	**10**
		Kopā :	6,0	9,7	25,9	**209**

Pusdienas 13		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Cepta mencas fileja	*A01,A03,A04	40 gr. (+/- 10%)	10,7	4,8	3,7	**98**
Kartupeļu biezenis	*A07	110 gr. (+/- 10%)	3,0	1,1	18,7	**100**
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	0,5	0,6	1,4	**15**
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,6	2,8	2,7	**40**
Ābolu-ķiršu nektārs		120 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	9,7	**40**
Upeņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	25,3	**139**
		Kopā :	19,0	11,7	61,4	**432**

Launags 15		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Magoņu smalkmaizīte	*A01,A03,A07	30 gr. (+/- 10%)	2,1	3,7	13,7	**98**
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,0	2,0	4,5	**48**
		Kopā :	5,1	5,7	18,2	**146**

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	30,0	27,2	105,5	**787**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____