Ēdienkarte

10-nov.-26

"IN gastro" SIA

PII Komplekss (3.-6. g.v.)

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Brokastis 12		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Četru graudu pārslu putra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	4,5	22,4	**140**
Sviests	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,0	3,6	0,1	**33**
Graudu maize ar svaigo sieru	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	3,7	4,3	9,5	**93**
Meža zemeņu tēja		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	2,5	**10**
		Kopā :	8,5	12,5	34,5	**277**

Pusdienas 14		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	140 gr. (+/- 10%)	3,8	1,4	23,8	**128**
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0,7	1,0	2,1	**22**
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	3,1	**47**
Ābolu-ķiršu nektārs		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	12,2	**50**
Upeņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	4,6	2,7	28,7	**158**
		Kopā :	20,7	13,1	73,6	**502**

Launags 16		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Magoņu smalkmaizīte	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	4,1	7,5	27,3	**196**
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,0	2,0	4,5	**48**
		Kopā :	7,1	9,5	31,8	**244**

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	36,3	35,0	139,9	**1023**

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____