



Ēdienkarte

No 30-marts-26

Līdz 02-apr.-26

"IN gastro" SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		7	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar dārzeņiem	*A07		150 gr. (+/- 10%)	6,3	4,7	2,9	99			
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15			
Makaroni jūrnieku gaumē	*A01		200 gr. (+/- 10%)	11,7	10,0	44,4	320			
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07		70 gr. (+/- 10%)	1,4	3,5	3,4	53			
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		20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52			
Skolas piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96			
			Kopā :	27,9	24,3	84,7	697			

Otrdiena		7	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa	*A04		150 gr. (+/- 10%)	4,4	4,4	9,4	98			
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	12,1	9,2	6,6	163			
Vārīti rīsi			130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148			
Biešu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	0,9	4,5	5,7	69			
Jānogu 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			
Ābols			100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51			
			Kopā :	24,6	19,1	100,5	663			

Tresdiena		7	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs ar skābiem kāpostiem			150 gr. (+/- 10%)	1,7	2,4	7,6	63			
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15			
Škelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01		180 gr. (+/- 10%)	18,4	19,4	43,9	424			
Svaiga gurķa šķēlītes			70 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	1,3	8			
Kefīrs 2%	*A07		150 gr. (+/- 10%)	4,5	3,0	6,8	72			
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			
			Kopā :	27,5	26,8	73,1	660			

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena 7		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	9,7	15,1	13,5	246	
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155	
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2,6	3,7	6,4	72	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kakao krems	*A07	35 gr. (+/- 10%)	1,1	6,9	4,4	84	
Ogu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	12,5	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	
		Kopā :	20,5	27,9	79,3	680	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	100,4	98,2	337,5	2700

Sastādīja _____

Apstiprinu _____