



Ēdienkarte

No 30-marts-26

Līdz 02-apr.-26

"IN gastro" SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (10.-12. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		9	Svars				Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar dārzeņiem	*A07		250 gr. (+/- 10%)	10,5	7,9	4,8	166			
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15			
Makaroni jūrnieku gaumē	*A01		270 gr. (+/- 10%)	15,6	13,0	60,6	429			
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07		110 gr. (+/- 10%)	2,2	5,5	5,4	83			
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			
Piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6,0	4,0	9,0	96			
			Kopā :	36,8	32,5	104,7	903			

Otrdiena		9	Svars				Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa	*A04		250 gr. (+/- 10%)	7,4	7,3	15,6	163			
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem	*A01,A07		140 gr. (+/- 10%)	17,0	12,9	9,2	228			
Vārīti rīsi			190 gr. (+/- 10%)	4,9	0,6	47,7	217			
Biešu salāti ar eļļu			110 gr. (+/- 10%)	1,5	7,1	9,0	108			
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 :	34,5	28,6	127,7	901			

Tresdiena		9	Svars				Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs ar skābiem kāpostiem			250 gr. (+/- 10%)	2,8	4,1	12,6	105			
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15			
Škelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01		240 gr. (+/- 10%)	24,4	26,6	58,2	570			
Svaiga gurķa šķēlītes			110 gr. (+/- 10%)	1,1	0,2	2,0	13			
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 :	35,1	35,8	93,1	853			

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01,A03,A07	140 gr. (+/- 10%)	10,1	16,4	15,5	268	
Kartupeļu biezenis	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,3	2,3	39,0	210	
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	110 gr. (+/- 10%)	4,1	5,8	10,0	113	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Kakao krems	*A07	55 gr. (+/- 10%)	1,7	10,9	7,0	132	
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	14,4	50	
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 :			24,7	35,9	99,5	853	

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus					
		Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē		131,0	132,7	425,0	3510

Sastādīja_____

Apstiprinu_____