



Ēdienkarte

No **30-marts-26**Līdz **02-apr.-26****"IN gastro" SIA****Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)**Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8,4	6,3	3,8	133	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Makaroni jūrnieku gaumē	*A01	240 gr. (+/- 10%)	14,0	12,0	53,3	384	
Kāpostu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	1,8	4,5	4,4	68	
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 :			32,7	28,9	95,5	810	
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa	*A04	200 gr. (+/- 10%)	5,9	5,9	12,5	131	
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14,6	11,1	7,9	195	
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182	
Biešu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,2	5,8	7,4	88	
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 :			29,5	23,9	114,1	782	
Tresdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs ar skābiem kāpostiem		200 gr. (+/- 10%)	2,2	3,3	10,1	84	
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15	
Škelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	210 gr. (+/- 10%)	21,3	24,1	50,4	504	
Svaiga gurķa šķēlītes		90 gr. (+/- 10%)	0,9	0,2	1,6	11	
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 :			31,2	32,5	82,5	764	

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē	*A01,A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	9,9	15,7	14,5	257
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	2,0	34,0	183
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	3,4	4,7	8,2	93
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Kakao krems	*A07	45 gr. (+/- 10%)	1,4	8,9	5,7	108
Ogu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	13,4	46
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 :			22,6	31,9	89,4	766

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus				
		Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr. / Kcal.
	Kartē	115,9	117,1	381,4 3121

Sastādīja _____ Apstiprinu _____