



Ēdienkarte

No 30-marts-26

Līdz 02-apr.-26

"IN gastro" SIA

Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1 (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar dārzeņiem			150 gr. (+/- 10%)	6,3	3,4	2,8	88
Krējums (augu)	*A01		5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9
Makaroni jūrnieku gaumē	*A01		200 gr. (+/- 10%)	11,7	10,0	44,4	320
Kāpostu salāti ar krējumu BPP	*A01		70 gr. (+/- 10%)	1,2	1,5	4,2	38
Ogu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
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
Piens (auzu dzēriens)	*A01		200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88
			Kopā :	23,9	19,8	93,1	679

Otrdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa	*A04		150 gr. (+/- 10%)	4,4	4,4	9,4	98
Vistas gaļas mērce ar burkāniem un zirnīšiem	*A01		100 gr. (+/- 10%)	11,6	9,2	6,8	162
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 :	24,0	19,1	100,7	662

Trešdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs ar skābiem kāpostiem			150 gr. (+/- 10%)	1,7	2,4	7,6	63
Krējums (augu)	*A01		5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9
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
Piens (auzu dzēriens)	*A01		200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88
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
			Kopā :	25,2	26,6	83,0	692

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē BPP	*A01,A03	120 gr. (+/- 10%)	9,2	15,0	13,8	245	
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	170 gr. (+/- 10%)	3,9	0,6	29,2	144	
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	2,7	7,3	6,4	106	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Vanīlas un kakao masa BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,8	6,8	8,1	107	
Ogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,5	40	
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	
Kopā :			19,9	30,2	87,6	743	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	93,0	95,7	364,4	2776

Sastādīja _____

Apstiprinu _____