

"IN gastro" SIA
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1 (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērce BPP	*A01	100 gr. (+/- 10%)	5,3	10,9	4,1	146
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5,5	0,9	44,9	213
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	2,7	7,3	6,4	106
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88
Putukrējums ar rīsiem BPP	*A01	60 gr. (+/- 10%)	0,9	4,0	13,2	92
Ogu ķīselis		115 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	11,0	38
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 :			19,3	27,2	120,7	834

Trešdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Lauku zupa (bez grūbām)		150 gr. (+/- 10%)	2,1	6,0	9,1	101
Plovs ar vistas gaļu		230 gr. (+/- 10%)	12,4	12,2	32,9	324
Biešu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	4,5	5,7	69
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 :			19,9	26,7	77,5	682

Ceturtdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70
Maltās gaļas veltnītis BPP	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10,4	19,4	3,3	247
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	170 gr. (+/- 10%)	3,9	0,6	29,2	144
Klasiskā brūnā mērce BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,5	3,9	3,1	54
Kāpostu salāti ar papriku un majonēzi BPP	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,1	8,5	3,2	94
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
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 :			22,6	34,2	78,0	752

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļa dārzeņu mērcē BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)	5,0	11,9	2,4	147	
Vārīti makaroni BPP	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4,1	0,5	27,1	125	
Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	4,5	4,8	68	
Ogu ķīselis ar auzu pienu	*A01	220 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	22,3	108	
Jāņogu komposts		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	
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88	
Kopā :			15,6	23,0	102,8	670	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	77,4	111,1	379,0	2938

Sastādīja _____

Apstiprinu _____