

"IN gastro" SIA  
Pilsrundāles vsk. Speciālā ēdienkarte Nr.1

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Otrdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maltās gaļas mērce BPP	*A01	120 gr. (+/- 10%)	6,4	13,1	4,9	175
Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	6,8	1,1	55,3	262
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	3,5	9,4	8,3	137
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Putukrējums ar rīsiem BPP	*A01	70 gr. (+/- 10%)	1,0	4,7	15,4	107
Ogu ķīselis		125 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	12,0	42
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
<b>Kopā :</b>			<b>21,2</b>	<b>28,8</b>	<b>125,6</b>	<b>874</b>

Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Lauku zupa (bez grūbām)		200 gr. (+/- 10%)	2,8	7,9	12,1	134
Plovs ar vistas gaļu		260 gr. (+/- 10%)	14,0	13,8	37,2	366
Biešu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,2	5,8	7,4	88
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
<b>Kopā :</b>			<b>22,5</b>	<b>31,6</b>	<b>86,5</b>	<b>777</b>

Ceturtdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,5	1,6	14,8	93
Maltās gaļas veltnītis BPP	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10,4	19,4	3,3	247
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,6	0,7	34,4	169
Klasiskā brūnā mērce BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,9	3,8	68
Kāpostu salāti ar papriku un majonēzi BPP	*A03,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,4	10,9	4,1	121
Upēņu komposts		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
<b>Kopā :</b>			<b>24,9</b>	<b>38,1</b>	<b>88,5</b>	<b>841</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Piektdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Cūkgaļa dārzeņu mērcē BPP</b>	*A01	110 gr. (+/- 10%)	6,2	14,5	2,9	180
<b>Vārīti makaroni BPP</b>	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5,0	0,6	33,3	154
<b>Burkānu salāti ar ķiplokiem un eļļu</b>		90 gr. (+/- 10%)	1,1	5,8	6,1	87
<b>Ogu ķīselis ar auzu pienu</b>	*A01	260 gr. (+/- 10%)	1,1	2,5	26,3	127
<b>Īdens ar citronu</b>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
<b>Kliju maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49
<b>Rudzu maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
<b>Piens (auzu dzēriens)</b>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88
<b>Kopā :</b>			17,8	27,3	98,6	737

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: ' ]

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	86,4	125,7	399,2	3230

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_