

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - rīsu zupa		150 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	11,8	101
Bolonas mērce BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)	6,9	12,1	3,6	163
Vārīti makaroni BPP	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4,1	0,5	27,1	125
Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	3,9	67
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
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88
Kopā :			20,7	24,9	86,1	687

Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas kotlete BPP	*A03	70 gr. (+/- 10%)	9,4	17,6	0,8	216
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena mērce BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,6	4,3	3,7	58
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu	*A01	70 gr. (+/- 10%)	0,7	1,3	3,6	32
Upēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
Ogu ķīselis ar putukrējumu BPP	*A01	150 gr. (+/- 10%)	0,3	5,6	17,3	113
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 :			17,9	29,5	88,6	725

Trešdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sakņu zupa BPP	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,3	2,7	9,1	86
Sautējums "Mājas gaumē" ar cūkgaļu		220 gr. (+/- 10%)	11,4	16,5	21,8	302
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	5,3	5,0	73
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 :			18,2	28,6	77,1	685

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Piena - tomātu mērce BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,6	4,1	4,6	60
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar majonēzi	*A03, A10	70 gr. (+/- 10%)	3,3	9,4	9,2	137
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Auzu pārslu krēms BPP	*A01	35 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	11,3	87
Jānogu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	14,7	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 :			24,5	31,1	102,2	810

Piektdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		150 gr. (+/- 10%)	2,2	2,6	10,9	80
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9
Gulašs BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)	7,6	14,2	5,4	194
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	170 gr. (+/- 10%)	3,9	0,6	29,2	144
Burkānu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	3,2	4,8	57
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
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88
Kopā :			19,3	25,4	97,0	706

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	100.5	139.5	451.0	3612

Sastādīja _____

Apstiprinu _____