

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

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas - rīsu zupa		200 gr. (+/- 10%)	5,2	4,1	15,8	134
Bolonas mērce BPP	*A01	110 gr. (+/- 10%)	8,4	14,8	4,5	200
Vārīti makaroni BPP	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5,0	0,6	33,3	154
Kāpostu, burkānu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,4	6,3	5,0	86
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
<b>Kopā :</b>			<b>24,8</b>	<b>30,1</b>	<b>98,2</b>	<b>805</b>

Otrdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas kotlete BPP	*A03	70 gr. (+/- 10%)	9,4	17,6	0,8	216
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Piena mērce BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,4	4,7	72
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu	*A01	90 gr. (+/- 10%)	0,9	1,6	4,7	41
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Ogu ķīselis ar putukrējumu BPP	*A01	170 gr. (+/- 10%)	0,3	7,0	20,0	135
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>18,6</b>	<b>32,1</b>	<b>88,0</b>	<b>750</b>

Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sakņu zupa BPP	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,7	3,7	12,2	114
Sautējums "Mājas gaumē" ar cūkgaļu		260 gr. (+/- 10%)	13,4	19,5	25,8	357
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,1	6,8	6,4	93
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
<b>Kopā :</b>			<b>20,9</b>	<b>34,0</b>	<b>85,6</b>	<b>789</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Ceturtdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182
Piena - tomātu mērce BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,8	5,1	5,7	75
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar majonēzi	*A03, A10	90 gr. (+/- 10%)	4,2	12,1	11,8	176
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Auzu pārslu krēms BPP	*A01	45 gr. (+/- 10%)	1,9	5,2	14,5	112
Jānogu ķīselis		135 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,6	45
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>26,5</b>	<b>35,9</b>	<b>107,3</b>	<b>893</b>

Piektdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		200 gr. (+/- 10%)	3,0	3,5	14,5	107
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9
Gulašs BPP	*A01	110 gr. (+/- 10%)	9,3	17,4	6,6	237
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,6	0,7	34,4	169
Burkānu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,1	4,1	6,2	73
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
<b>Kopā :</b>			<b>22,7</b>	<b>30,5</b>	<b>108,3</b>	<b>817</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: ' ]

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	113.5	162.6	487.4	4053

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_