

"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.
Škelto zirņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	7,4	3,1	18,5	143
Sautēta cūkgaļa sīpolu - burkānu mērcē BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)	6,8	11,0	5,4	160
Vārīti makaroni BPP	*A01	120 gr. (+/- 10%)	3,8	0,5	25,0	115
Burkānu - puravu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,0	5,6	4,7	77
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	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88
Kopā :			25,0	24,4	108,2	768

Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Panēta zivs fileja	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	15,0	7,3	8,6	158
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Brūnā mērce ar burkāniem BPP	*A01	45 gr. (+/- 10%)	0,5	4,0	3,3	56
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,0	7,1	2,7	81
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Vanīlas un kakao masa BPP	*A01	45 gr. (+/- 10%)	0,7	6,1	7,3	96
Jānogu ķīselis		130 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	16,0	44
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		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
Kopā :			24,6	25,2	108,3	760

Trešdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,7	2,8	6,0	61
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9
Vistas gaļas - dārzeņu mērce BPP	*A01	90 gr. (+/- 10%)	7,4	10,3	2,3	156
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	170 gr. (+/- 10%)	3,9	0,6	29,2	144
Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,8	7,1	5,9	136
Upenu 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 :			18,5	25,6	83,5	736

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas kotlete BPP	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	13,2	10,4	3,9	164	
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5,1	0,9	41,5	196	
Piena mērce BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,6	4,3	3,7	58	
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	3,7	4,3	11,0	101	
Jāņogu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	12,4	26	
Dundagas krēms BPP	*A01	30 gr. (+/- 10%)	0,7	1,8	9,0	56	
Upenu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	10,8	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	
Kopā :			26,7	22,3	110,7	746	

Piektdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas zupa BPP	*A01,A09	150 gr. (+/- 10%)	4,3	5,1	8,5	104	
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu BPP	*A01	220 gr. (+/- 10%)	7,4	14,5	40,9	325	
Kāpostu un redīsu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	4,9	2,9	61	
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 :			16,9	28,5	82,0	679	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ' 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	111,7	126,0	492,6	3688

Sastādīja _____

Apstiprinu _____