

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9,8	4,1	24,7	190
Sautēta cūkgaļa sīpolu - burkānu mērcē BPP	*A01	110 gr. (+/- 10%)	8,3	13,4	6,5	195
Vārīti makaroni BPP	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4,7	0,6	31,2	144
Burkānu - puravu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,3	7,2	6,1	99
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 :			30,2	29,6	123,1	902

Otrdiena	20	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		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Brūnā mērce ar burkāniem BPP	*A01	55 gr. (+/- 10%)	0,6	4,9	4,0	69
Kāpostu un svaigu gurķu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,3	9,1	3,5	104
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Vanīlas un kakao masa BPP	*A01	60 gr. (+/- 10%)	1,0	8,1	9,7	128
Jānogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	18,4	50
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 :			25,6	30,0	107,9	820

Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2,2	3,7	8,0	81
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9
Vistas gaļas - dārzeņu mērce BPP	*A01	110 gr. (+/- 10%)	9,1	12,6	2,9	190
Kartupeļu biezenis BPP	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,6	0,7	34,4	169
Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,0	9,1	7,5	174
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 :			21,6	30,9	92,9	855

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		20	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		140 gr. (+/- 10%)	5,9	1,0	48,4	229	
Piena mērce BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,4	4,7	72	
Kīnas kāposta un kukurūzas salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	4,8	5,5	14,2	130	
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
Dundagas krēms BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	1,0	2,4	12,1	74	
Upenu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	12,6	52	
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 :			28,8	25,3	114,2	823	

Piektdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maltās gaļas zupa BPP	*A01,A09	200 gr. (+/- 10%)	5,7	6,8	11,3	139	
Grūbu biezputra ar kūpinātu gaļu BPP	*A01	240 gr. (+/- 10%)	8,3	19,0	43,4	379	
Kāpostu un redīsu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,1	6,3	3,8	79	
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 :			19,5	36,0	88,2	785	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ' 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	125,8	151,8	526,2	4185

Sastādīja _____

Apstiprinu _____