

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4,0	3,0	10,2	91
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9
Maltās gaļas mērce ar burkāniem BPP	*A01	100 gr. (+/- 10%)	5,4	10,9	4,9	150
Vārīti griķi		125 gr. (+/- 10%)	5,3	0,9	43,2	205
Biešu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0,9	4,5	5,7	69
Jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
Pilngraudu kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	4,2	26
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>19,8</b>	<b>24,2</b>	<b>104,9</b>	<b>722</b>

Trešdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivs kotlete BPP	*A01,A04	70 gr. (+/- 10%)	13,8	16,8	3,6	224
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
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar majonēzi	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	2,5	9,3	6,4	121
Jānogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
Ogu uzpūtenis ar pienu BPP	*A01	180 gr. (+/- 10%)	2,2	2,3	33,8	137
Pilngraudu kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	4,2	26
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>25,4</b>	<b>33,3</b>	<b>111,6</b>	<b>813</b>

Ceturtdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3,4	1,2	11,1	70
Cīsiņi BPP		50 gr. (+/- 10%)	1,5	9,4	1,5	117
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Baltā piena mērce ar sīpoliem BPP	*A01	45 gr. (+/- 10%)	0,7	4,4	4,5	62
Burkānu - puravu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	1,0	5,6	4,7	77
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
<b>Kopā :</b>			<b>14,5</b>	<b>24,8</b>	<b>85,0</b>	<b>669</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Piektdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu</b>		260 gr. (+/- 10%)	12,2	9,2	23,0	234
<b>Svaigu/marinētu gurķu salāti ar sīpolu un eļ</b>		70 gr. (+/- 10%)	0,7	1,8	2,0	28
<b>Piens (auzu dzēriens)</b>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88
<b>Rudzu maizes krēms BPP</b>	*A01	35 gr. (+/- 10%)	0,9	5,8	11,1	101
<b>Jānoģu ķīselis</b>		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	14,7	40
<b>Pilngraudu kliju maize</b>	*A01	10 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	4,2	26
<b>Rudzu maize</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
<b>Ābols</b>		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
<b>Kopā :</b>			19,8	21,2	100,0	697

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	79,5	103,6	401,6	2902

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_