

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Meksikāņu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5,3	4,1	13,7	121
Krējums (augu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,1	0,6	0,5	9
Maltās gaļas mērce ar burkāniem BPP	*A01	120 gr. (+/- 10%)	6,5	13,1	5,8	180
Vārīti griķi		155 gr. (+/- 10%)	6,6	1,1	53,6	254
Biešu salāti ar eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,2	5,8	7,4	88
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
Kopā :			23,8	28,9	121,3	852

Trešdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivs kotlete BPP	*A01,A04	70 gr. (+/- 10%)	13,8	16,8	3,6	224
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
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar majonēzi	*A03,A10	90 gr. (+/- 10%)	3,2	11,9	8,2	155
Īdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
Ogu uzpūtenis ar pienu BPP	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2,5	2,6	37,9	153
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
Kopā :			26,9	37,2	106,6	866

Ceturtdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,5	1,6	14,8	93
Cīsiņi BPP		75 gr. (+/- 10%)	2,2	14,1	2,2	176
Vārīti kartupeļi		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Baltā piena mērce ar sīpoliem BPP	*A01	55 gr. (+/- 10%)	0,9	5,4	5,5	76
Burkānu - puravu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	90 gr. (+/- 10%)	1,3	7,2	6,1	99
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 :			17,4	32,5	96,2	808

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu		290 gr. (+/- 10%)	13,7	10,3	25,7	261
Svaigu/marinētu gurķu salāti ar sīpolu un eļ		90 gr. (+/- 10%)	0,9	2,3	2,5	36
Piens (auzu dzēriens)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88
Rudzu maizes krēms BPP	*A01	45 gr. (+/- 10%)	1,1	7,5	14,2	130
Jānoģu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	17,2	47
Pilngraudu kliju maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	4,2	26
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	0,3	16,7	103
Ābols		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	16,9	76
Kopā :			21,7	24,4	108,8	768

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ']

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	89,7	123,0	432,9	3293

Sastādīja _____

Apstiprinu _____