

"IN gastro" SIA

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	4,5	5,2	10,9	118
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10,9	8,2	46,1	304
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,1	4,4	3,1	58
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>21,2</b>	<b>22,6</b>	<b>106,6</b>	<b>710</b>

Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas šnicele BPP	*A01	70 gr. (+/- 10%)	9,1	14,7	9,4	222
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena mērce BPP	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,6	4,3	3,7	58
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1,0	7,1	6,0	94
Vanīlas masa BPP	*A01	35 gr. (+/- 10%)	0,3	4,5	5,2	70
Upēņu ķīselis		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	10,8	45
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>19,1</b>	<b>34,9</b>	<b>100,0</b>	<b>825</b>

Trešdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar gaļu		150 gr. (+/- 10%)	3,1	4,8	7,5	92
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Šķelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	210 gr. (+/- 10%)	21,5	21,8	51,7	489
Svaiga gurķa šķēlītes		70 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	1,3	8
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
<b>Kopā :</b>			<b>28,7</b>	<b>28,1</b>	<b>88,9</b>	<b>740</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

<b>Ceturtdiena</b>		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Vistas gaļas kotlete BPP</b>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	13,2	10,4	3,9	164	
<b>Vārīti rīsi</b>		130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148	
<b>Klasiskā brūnā mērce BPP</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,5	3,9	3,1	54	
<b>Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu</b>		70 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	4,8	66	
<b>Kakao biezais ķīselis BPP</b>	*A01	80 gr. (+/- 10%)	2,3	2,7	16,6	103	
<b>Piens (auzu dzēriens)</b>	*A01	100 gr. (+/- 10%)	0,7	1,8	5,7	44	
<b>Jānogu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34	
<b>Kliju maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49	
<b>Rudzu maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
<b>Ābols</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
<b>Kopā :</b>			<b>25,0</b>	<b>23,9</b>	<b>112,9</b>	<b>764</b>	

<b>Piektdiena</b>		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<b>Zupa Rasolņiks (bez grūbām)</b>		150 gr. (+/- 10%)	1,9	1,0	10,0	59	
<b>Krējums (auzu)</b>	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8	
<b>Cūkgaļa sinepju mērcē BPP</b>	*A01,A10	90 gr. (+/- 10%)	5,6	9,5	4,3	136	
<b>Vārīti griķi</b>		130 gr. (+/- 10%)	5,5	0,9	44,9	213	
<b>Balto redīsu salāti ar majonēzi BPP</b>	*A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	0,6	10,1	2,1	102	
<b>Ogu kompots</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36	
<b>Kliju maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	10,0	49	
<b>Rudzu maize</b>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52	
<b>Piens (auzu dzēriens)</b>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1,4	3,6	11,4	88	
<b>Kopā :</b>			<b>18,4</b>	<b>26,4</b>	<b>102,9</b>	<b>742</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

; ' ]

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	112,3	135,9	511,3	3781

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_