

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	5,9	6,9	14,5	157
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Makaroni ar malto gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13,6	10,3	57,6	381
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,4	5,6	4,0	75
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
Kopā :			25,7	27,6	122,6	842

Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas šnicele BPP	*A01	70 gr. (+/- 10%)	9,1	14,7	9,4	222
Vārīti kartupeli		190 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,1	133
Piena mērce BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,4	4,7	72
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,3	9,1	7,7	120
Vanīlas masa BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,5	6,5	7,5	100
Upēņu ķīselis		140 gr. (+/- 10%)	0,2	0,2	12,6	52
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1
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 :			20,1	39,8	99,8	889

Trešdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	4,1	6,5	10,0	123
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8
Šķelto zirņu biezputra ar speķīti	*A01	240 gr. (+/- 10%)	24,4	26,6	58,2	570
Svaiga gurķa šķēlītes		90 gr. (+/- 10%)	0,9	0,2	1,6	11
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
Kopā :			32,8	34,5	98,3	854

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas kotlete BPP	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	13,2	10,4	3,9	164	
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	4,2	0,5	40,2	182	
Klasiskā brūnā mērce BPP	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,9	3,8	68	
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu		90 gr. (+/- 10%)	1,6	5,3	6,2	85	
Kakao biezais ķīselis BPP	*A01	100 gr. (+/- 10%)	2,9	3,4	20,8	128	
Piens (auzu dzēriens)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	0,8	2,2	6,8	53	
Ūdens ar citronu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
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		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51	
Kopā :			26,7	27,1	111,6	832	

Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zupa Rasolņiks	*A01	200 gr. (+/- 10%)	3,1	1,4	17,8	100	
Krējums (auzu)	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0,0	0,6	0,3	8	
Cūkgaļa sinepju mērcē BPP	*A01,A10	110 gr. (+/- 10%)	6,9	11,6	5,3	166	
Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	6,8	1,1	55,3	262	
Balto redīsu salāti ar majonēzi BPP	*A03,A10	90 gr. (+/- 10%)	0,8	13,0	2,7	131	
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	
Kopā :			22,3	32,0	122,6	891	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; ']

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	127,6	161,0	554,9	4308

Sastādīja _____

Apstiprinu _____