

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Apcepta dubulta maize ar ievārījumu	*A01,A03,A07	30 gr. (+/- 10%)	4.4	7.0	24.7	180
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			5.0	7.7	38.0	244
Otrdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar auzu pārslām	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.2	4.6	22.7	162
Rīsu sausaizīte ar ievārījumu	*A03,A06,A08,A11	22 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	14.9	63
Kopā :			7.8	4.6	37.6	225
Trešdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10.5	7.4	9.9	149
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			11.7	7.6	29.9	237
Ceturtdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzu vinegrets		100 gr. (+/- 10%)	1.6	4.2	10.1	84
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2.0	4.4	13.3	100
Piparmētru tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			4.5	8.9	37.7	250
Piektdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kviešu maize ar siera-olu masu	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	3.8	4.2	10.1	94
Svaigu burkānu ripiņas		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	3.0	12
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			4.5	4.3	15.1	116

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	33.5	33.2	158.3	1072

Sastādīja

Apstiprinu