

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena 29		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Rudzu rupjmaize ar sviestu un desu</u>	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	3.5	3.8	12.0	95
<u>Svaigu gurķu šķēlītes</u>		40 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	0.7	5
<u>Tēja ar cukuru</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			4.1	3.9	14.7	110
Otrdiena 26		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Kukurūzas pārslas ar jogurtu</u>	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.0	3.2	49.0	256
<u>Auglis (banāns)</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			9.2	3.4	69.0	344
Trešdiena 52		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Krāsni cepti kartupeļi</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
<u>Aukstā gurķu mērce</u>	*A03,A07,A10	40 gr. (+/- 10%)	0.7	11.3	1.3	111
<u>Karkadē dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	2.0	12
Kopā :			4.5	19.0	25.5	295
Ceturtdiena 51		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Graudu maize ar krēmsieru un tomātu</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	5.4	10.5	102
<u>Auzu cepumi</u>	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.7	1.7	3.3	42
<u>Kakao dzēriens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.9	1.7	7.9	60
<u>Auglis (ābols)</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			4.8	9.5	33.1	257
Piektdiena 47		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Karstmaize ar sieru un dārzeņiem</u>	*A01,A03,A07	45 gr. (+/- 10%)	4.9	4.2	10.6	101
<u>Ķimeņu tēja ar cukuru</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
<u>Auglis (bumbieris)</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			5.4	4.5	24.9	163

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	28.1	40.3	167.2	1170

Sastādīja

Apstiprinu