

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena 23		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Apcepta dubulta maize ar ievārījumu	*A01,A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	21.7	149
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 :			4.2	6.0	35.0	213
Otrdiena 25		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 9		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 27		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
Piparmētru tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			12.6	9.8	50.3	349
Piektdiena 4		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepta maize ar rīvētu sieru	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	9.3	11.3	13.3	195
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			9.8	11.4	15.3	206

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	46.2	39.5	168.1	1230

Sastādīja

Apstiprinu