Ēdienkarte

No 02-nov.-26
Līdz 06-nov.-26

IRG
Launaga ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 33		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Graudu maize ar krēmsieru un tomātu	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	5.4	10.5	102
Saldskābmaize ar desu 70%	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	3.2	3.9	10.9	91
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
		Kopā :	5.8	9.6	43.4	292

Otrdiena 34		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krāsnī cepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Aukstā gurku mērce	*A03,A07,A10	40 gr. (+/- 10%)	0.7	11.3	1.3	111
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	2.0	12
		Kopā :	4.5	19.0	25.5	295

Trešdiena 25		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.0	3.2	49.0	256
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
		Kopā :	8.5	3.5	61.4	311

Ceturtdiena 20		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un dārzeniem	*A01,A03,A07	45 gr. (+/- 10%)	4.9	4.2	10.6	101
Kimenu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
		Kopā :	5.2	4.8	23.8	162

Piektdiena 31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.5	273
Ābolu - upeņu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	4.3	19
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
		Kopā :	7.9	8.7	46.8	302

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	32.0	45.6	201.0	1362

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____