

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kirbju pankūka	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.4	5.6	21.7	153
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			4.8	10.3	35.7	258
Otrdiena	43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189
Kliju maize ar sviestu un gurķi	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	2.0	3.2	8.8	76
Kopā:			9.2	6.8	40.4	265
Trešdiena	41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kliju maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	6.4	9.0	8.4	146
Melnā 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:			7.3	9.4	22.8	211
Ceturtdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	11.4	4.4	1.7	94
Rudzu rupjmaize ar zaļumu sviestu	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	2.7	3.7	17.8	115
Kumelīšu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:			15.2	8.3	41.5	304
Piektdiena	43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Smalkmaizīte	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.5	6.8	12.0	123
Kakao dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.2	1.3	5.9	45
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			6.0	8.7	29.2	221

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	42.5	43.4	169.6	1260

Sastādīja

Apstiprinu