

Ēdienkarte

No 13-okt.-25
Līdz 17-okt.-25

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena 27		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.4	3.3	64.9	327
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			9.9	3.6	77.3	382
Otrdiena 25		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krāsnī cepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Svaigu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	0.5	4
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	8.3	39
Kopā :			4.2	11.8	31.7	256
Trešdiena 24		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.7	9.2	1.9	121
Zaļie zirnīši		40 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	3.4	21
Saldskābā maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	1.8	4.3	18.7	111
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			11.3	13.7	26.0	263
Ceturtdiena 25		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena plāceni	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.9	4.1	20.1	166
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā :			12.4	8.1	22.7	215
Piektdiena 5		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	42.4	41.5	172.8	1233

Sastādīja

Apstiprinu