

Ēdienkarte

No 27-okt.-25
Līdz 31-okt.-25

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Karstmaize ar sieru, dārzeņiem	*A01,A03,A07	45 gr. (+/- 10%)	5.6	5.1	10.5	111	
Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A03,A07,A10	50 gr. (+/- 10%)	3.6	4.5	8.0	87	
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Kopā :			9.7	9.7	20.6	210	
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331	
Marinētu gurķu šķēlītes		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.5	10	
Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4	
Kopā :			12.3	9.8	49.6	345	
Trešdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiena saldā masa ar zemu 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		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu vinegrets		100 gr. (+/- 10%)	1.6	4.2	10.1	84	
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2.0	4.4	13.3	100	
Piparmētru 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 :			4.5	8.9	37.7	250	
Piektdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.0	10.2	48.6	327	
Ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50	
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10	
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54	
Kopā :			9.7	11.0	74.0	441	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	47.9	47.0	211.9	1483

Sastādīja

Apstiprinu