

Ēdienkarte

No 24-nov.-25
Līdz 28-nov.-25

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krāsni cepti kartupeļi		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	
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	8.3	39	
Kopā :			4.2	11.8	31.7	256	
Trešdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena plāceņi	*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		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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

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

Sastādīja

Apstiprinu