

IRG Launaga ēdienkarte

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Pirmdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.7	4.1	27.5	175
Zemenu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	39
Piparmētru tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			7.2	4.2	39.1	224
Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
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	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
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	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189
Smalkmaizīte	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.5	6.8	12.0	123
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			11.2	10.7	56.0	367

 *iespējams ēdiens satur
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	0 - 0		0 - 0		0 - 0		0 - 0
: Kartē	34.0		40.4		152.7		1110

Sastādīja

Apstiprinu