

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Mannā biežputra ar zemu ievārījumu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	6.3	4.3	36.0	209
Kliju maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	6.4	9.0	8.4	146
Melnā tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			13.7	13.7	58.9	421
Otrdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	3.7	4.0	10.1	91
Graudu maize ar tomātu un sviestu	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	0.2	4.2	9.5	84
Kopā :			11.1	11.8	51.2	364
Trešdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Kartupeļu pankūkas	*A01,A03	120 gr. (+/- 10%)	5.2	4.6	22.1	154
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 :			6.6	9.3	36.1	259
Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,A03,A07,A12	220 gr. (+/- 10%)	25.4	11.3	49.2	406
Kumelīšu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			26.6	11.5	70.2	498
Piektdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Smalkmaizīte	*A01	80 gr. (+/- 10%)	4.6	9.0	16.0	164
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.9	1.7	7.9	60
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			8.0	11.1	36.3	278

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	66.1	57.4	252.6	1820

Sastādīja

Apstiprinu

