

## IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

| Pirmdiena                  |              | 24 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. |      |      |     |
|----------------------------|--------------|----|-------------------|---|------|------|-----|
| Auzu pārslu biezputra      | *A01,A07     |    | 200 gr. (+/- 10%) | 6.7   | 4.1  | 27.5 | 175 |
| Zemēņu 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  |
|                            |              |    | <b>Kopā :</b>     | 7.2   | 4.2  | 39.1 | 224 |
| Otrdiena                   |              | 10 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. |      |      |     |
| Krāsni 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   |
| Upēņu dzēriens             |              |    | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5   | 0.1  | 8.3  | 39  |
|                            |              |    | <b>Kopā :</b>     | 4.2   | 11.8 | 31.7 | 256 |
| Trešdiena                  |              | 9  | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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  |
|                            |              |    | <b>Kopā :</b>     | 11.3  | 13.7 | 26.0 | 263 |
| Ceturtdiena                |              | 26 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. |      |      |     |
| 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  |
|                            |              |    | <b>Kopā :</b>     | 11.2  | 10.7 | 56.0 | 367 |
| Piektdiena                 |              | 9  | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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   |
|                            |              |    | <b>Kopā :</b>     | 12.4  | 8.1  | 22.7 | 215 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| MK172 | 0 - 0   | 0 - 0   | 0 - 0      | 0 - 0   |
| Kartē | 46.5    | 48.5    | 175.4      | 1326    |

Sastādīja

Apstiprinu