

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	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	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.5	273
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 :			8.2	9.3	66.0	387
Trešdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiena saldā masa ar zemeņu 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	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļu un gaļas sacepums ar krējumu	A03,A07	220 gr. (+/- 10%)	18.7	23.8	22.7	387
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			19.0	23.9	24.7	397

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	48.6	50.5	141.1	1231

Sastādīja

Apstiprinu