



Ēdienkarte

No 05-okt.-26
Līdz 09-okt.-26

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pārtikas
iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		38	Svars	Uzturvērtības porcija 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
Otrdienā		36	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Upenu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	8.3	39
Kopā:				4.2	11.8	31.7	256
Trešdienā		36	Svars	Uzturvērtības porcija 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
Ceturtdienā		38	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Kopā:				11.2	10.7	56.0	367
Piektdienā		17	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Liezpiedu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā:				12.4	8.1	22.7	215

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MĒ172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	46.5	48.5	175.4	1326

Sastādīja

Apstiprinu