

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.7	4.1	27.5	175	
Zemeņu 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 porcijā 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	
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	8.3	39	
Kopā :			4.2	11.8	31.7	256	
Trešdienā		36	Svars	Uzturvērtības porcijā 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	
Saldu maizīte 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 porcijā 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 porcijā 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	
Liepziedu 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.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	46.5	48.5	175.4	1326

Sastādīja

Apstiprinu