Ēdienkarte

No 02-nov.-26
Līdz 06-nov.-26

IRG
Launaga ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	36		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu		*A07	80 gr. (+/- 10%)	11.4	4.4	1.7	94
Rudzu rupjmaize ar zaļumu sviestu		*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	2.7	3.7	17.8	115
Tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (banāns)			100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
			Kopā :	15.7	8.4	41.5	307

Otrdiena	33		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krāsnī cepti dārzeņi			200 gr. (+/- 10%)	2.8	4.4	22.2	140
Krējuma mērcīte ar dillēm		*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.5	3.6	0.6	37
Rāmkalnu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
			Kopā :	3.4	8.3	41.9	258

Trešdiena	37		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem		*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	2.5	24.5	147
Sviestmaize ar desu un sieru		*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	7.7	10.0	14.9	181
			Kopā :	13.5	12.6	39.4	328

Ceturtdiena	17		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas ar ievārījumu		*A01,A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	6.9	9.3	55.6	338
Kakao dzēriens		*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.9	1.7	7.9	60
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
			Kopā :	10.1	11.6	74.8	451

Piektdiena	28		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Olu kultenis		*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	10.1	1.6	140
Zaļie zirnīši			15 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.3	8
Graudu maize ar sieru un sviestu		*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	4.6	8.9	9.0	143
Melnā tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
			Kopā :	16.1	19.2	14.0	302

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	58.8	60.0	211.5	**1648**

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____