

Ēdienkarte

No 26-okt.-26
Līdz 30-okt.-26

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
ļespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	47	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
Otrdiena	45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krāsni cepti kartupeļi		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
Trešdiena	43	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
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
Ceturtdiena	43	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
Piektdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189
Auglis (bumbieris)		70 gr. (+/- 10%)	0.4	0.2	8.7	38
Liepziņu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā :			20.1	11.9	63.0	443

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	54.1	52.3	215.7	1553

Sastādīja

Apstiprinu