Ēdienkarte

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

IRG
Launaga ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra ar zemeņu ievārījumu	*A01,A07	220 gr.(+/- 10%)	6.3	4.3	36.0	209
Kliju maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	43 gr.(+/- 10%)	6.4	9.0	8.4	146
Melnā tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (plūmes)		50 gr.(+/- 10%)	0.3	0.1	5.1	24
		Kopā :	13.5	13.5	51.6	390

Otrdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pankūkas	*A01,A03	120 gr.(+/- 10%)	5.2	4.6	22.1	154
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
		Kopā :	6.6	9.3	36.1	259

Trešdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,A03,A07,A12	220 gr.(+/- 10%)	25.4	11.3	49.2	406
Kumelīšu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Auglis (banāns)		100 gr.(+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
		Kopā :	26.6	11.5	70.2	498

Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr.(+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	38 gr.(+/- 10%)	3.7	4.0	10.1	91
Aukstā piparmētru tēja		150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
		Kopā :	11.3	7.7	43.7	290

Piektdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Smalkmaizīte	*A01	80 gr.(+/- 10%)	4.6	9.0	16.0	164
Kakao dzēriens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	2.9	1.7	7.9	60
Auglis (bumbieris)		100 gr.(+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
		Kopā :	8.0	11.1	36.3	278

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	66.1	53.1	237.8	1716

Sastādīja _____ Apstiprinu _____