Ēdienkarte

No 23-nov.-26
Līdz 27-nov.-26

IRG
Launaga ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 22		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 26		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krāsnī 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
Upeņu dzēriens		150 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	8.3	39
		Kopā :	4.2	11.8	31.7	256

Trešdiena 26		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 23		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 26		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena plāceņi	*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 _____