

IRG Brokastu ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1544	Rīsu biezputra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.7	3.9	36.6	205
1244	Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	39
1138	Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	0.0	4.1	9.0	80
1963	Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				6.2	8.1	57.2	335
TK Nr.	Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
432	Piena zupa ar auzu pārslām	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.2	4.6	22.7	162
1982	Graudu maize ar biezpienu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3.3	3.4	9.4	90
Kopā :				10.6	8.0	32.0	252
TK Nr.	Trešdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
543	Vārīta ola	*A03	50 gr. (+/- 10%)	6.4	5.6	0.3	78
1936	Graudu maize ar tomātu un sviestu	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	0.2	4.2	9.5	84
824	Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				7.0	9.8	11.9	172
TK Nr.	Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
97	Piecgraudu biezputra ar sviestu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	8.0	35.6	226
2221	Kliju maize ar sviestu un gurķi	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	2.0	3.2	8.8	76
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :				8.8	11.2	45.4	306
TK Nr.	Piektdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1031	Kukurūzas putrainu biezputra ar sviestu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	6.5	30.6	205
1133	Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	7 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	5.8	25
113	Piparmētru tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				6.7	6.6	38.4	240

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	39.3	43.8	185.0	1306

Sastādīja

Apstiprinu