

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rudzu rupjmaize ar sviestu un desu	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	3.5	3.8	12.0	95
Svaigu gurķu šķēlītes		40 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	0.7	5
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			4.1	3.9	14.7	110
Otrdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.0	3.2	49.0	256
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			9.2	3.4	69.0	344
Trešdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krāsni cepti kartupeļi		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Aukstā gurķu mērce	*A03,A07,A10	40 gr. (+/- 10%)	0.7	11.3	1.3	111
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	2.0	12
Kopā :			4.5	19.0	25.5	295
Ceturtdiena	39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Graudu maize ar krēmsieru un tomātu	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	5.4	10.5	102
Auzu cepumi	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.7	1.7	3.3	42
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.9	1.7	7.9	60
Auglis(mandarīns)		60 gr. (+/- 10%)	0.4	0.2	6.1	28
Kopā :			4.8	9.1	27.8	231
Piektdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	*A01,A03,A07	45 gr. (+/- 10%)	4.9	4.2	10.6	101
Kimēnu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			5.4	4.5	24.9	163

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	28.1	39.9	161.9	1144

Sastādīja

Apstiprinu