

IRG Launaga ēdienkarte

 Mainoties
 pasūtījumam
 Iespējamās
 izmaiņas

Pirmdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu biezputra ar cukuru un kanēli	*A07	202 gr. (+/- 10%)	5.9	4.3	36.3	211	
Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	48 gr. (+/- 10%)	7.5	10.1	9.9	162	
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88	
Kopā :			14.6	14.5	66.2	461	
Otrdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pankūkas	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	4.4	3.8	18.4	128	
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41	
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Kopā :			5.4	7.9	21.1	180	
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	8.5	6.6	32.2	227	
Marinētu gurķu šķēlītes		20 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	0.8	5	
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	3.0	14	
Kopā :			9.1	6.7	36.0	246	
Ceturtdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	10.7	10.2	41.6	303	
Ābolu - zemeņu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.7	15	
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Kopā :			11.2	10.3	47.3	329	
Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārītu dārzeņu salāti ar desu	*A03,A07,A10	120 gr. (+/- 10%)	7.1	8.7	8.4	141	
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2.0	4.4	13.3	100	
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Kopā :			9.6	13.2	23.7	252	

 *Iespējams ēdiens satur
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	49.9	52.7	194.3	1469

 Sastādīja _____
 / Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____