



Ēdienkarte

No 19-nov.-24
Līdz 22-nov.-24

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pašūtījumam.
Iespējamās
izmaiņas

| Otrdiena | 40 | 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 |
| Fresdiena | 12 | 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 | 10 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Mannā biezputra | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 10.7 | 10.2 | 41.6 | 303 |
| Ābolu - zemeni mērce | | 10 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 3.7 | 15 |
| Karstmaize ar sieru un dārzeņiem | *A01,A03,A07 | 45 gr. (+/- 10%) | 4.9 | 4.2 | 10.6 | 101 |
| Piparmētru tēja ar cukuru | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.1 | 2.0 | 11 |
| Kopā: | | | 16.2 | 14.5 | 57.9 | 430 |
| Piektdiena | 11 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Kefira pankūkas | *A01,A03,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 9.0 | 10.2 | 48.6 | 327 |
| Ievārījums | | 20 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.1 | 12.2 | 50 |
| Tēja ar cukuru | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.1 | 2.0 | 11 |
| Kopā: | | | 9.6 | 10.4 | 62.7 | 388 |

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / | Tauki | / | Ogļhidr. | / | Kcal. |
|-------|---------|---|-------|---|----------|---|-------|
| MK172 | 0 - 0 | | 0 - 0 | | 0 - 0 | | 0 - 0 |
| Kartē | 49.4 | | 46.1 | | 222.9 | | 1526 |

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu