

## IRG Launaga ēdienkarte

 Mānīties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Pirmdiena 11		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra ar cukuru un kanēli	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.2	2.7	26.4	155
Rudzu maize ar sviestu un svaigu gurķi	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	2.1	4.4	13.6	103
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
<b>Kopā :</b>			<b>8.8</b>	<b>7.2</b>	<b>42.0</b>	<b>269</b>
Otrdiena 12		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.7	3.2	36.4	210
Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	6.3	8.8	10.1	148
<b>Kopā :</b>			<b>14.0</b>	<b>12.1</b>	<b>46.5</b>	<b>358</b>
Trešdiena 10		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
<b>Kopā :</b>			<b>3.8</b>	<b>7.8</b>	<b>25.4</b>	<b>191</b>
Ceturtdiena 11		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.8	7.4	49.3	300
Zemenu ievārijums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	39
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
<b>Kopā :</b>			<b>8.4</b>	<b>7.6</b>	<b>60.9</b>	<b>350</b>
Piektdiena 11		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.8	3.6	52.3	276
Auglis ( banāns )		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
<b>Kopā :</b>			<b>10.0</b>	<b>3.8</b>	<b>72.3</b>	<b>364</b>

 \*iespējams ēdiens satur  
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	45.0	38.4	247.1	1532

 Sastādīja \_\_\_\_\_  
 / Inese Hohjēle SLA (IRG) tehnoloģis /

Apstiprinu \_\_\_\_\_