



Ēdienkarte

No 20-janv.-25
Līdz 24-janv.-25

IRG Launaga ēdienkarte

Maiņoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biežputra 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	
Kopā :			8.8	7.2	42.0	269	
Otrdiena		6	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	
Kopā :			14.0	12.1	46.5	358	
Trešdiena		5	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	
Kopā :			3.8	7.8	25.4	191	
Ceturtdiena		6	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	
Kopā :			8.4	7.6	60.9	350	
Piektdiena		6	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	
Kopā :			10.0	3.8	72.3	364	

*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 Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____