

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	28	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
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (arbūzs)		100 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	8.3	37
Kopā :			2.0	5.7	20.8	150
Otrdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krāsni cepti kartupeli		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
Trešdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.0	3.2	49.0	256
Auglis (melone)		100 gr. (+/- 10%)	0.8	0.1	12.3	54
Kopā :			8.8	3.3	61.3	311
Ceturtdiena	34	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
Ķimeņu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			6.1	4.4	32.5	197
Piektdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.5	273
Ābolu - upēņu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	4.3	19
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			7.9	8.7	46.8	302

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	29.4	41.1	186.9	1254

Sastādīja

Apstiprinu