

IRG
Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.5	273	
Ābolu - upenu 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	
Otrdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.0	3.2	49.0	256	
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88	
Kopā :			9.2	3.4	69.0	344	
Trešdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krāsni cepti kartupeļi		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	
Ceturtdiena		26	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 (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55	
Kopā :			1.9	5.8	24.9	168	
Piektdiena		2	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	
Ķimenu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8	
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55	
Kopā :			5.4	4.5	24.9	163	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	29.0	41.4	191.1	1272

Sastādīja _____

Apstiprinu _____