

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 - 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	
<b>Kopā :</b>			<b>7.9</b>	<b>8.7</b>	<b>46.8</b>	<b>302</b>	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>9.2</b>	<b>3.4</b>	<b>69.0</b>	<b>344</b>	
Trešdiena		7	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	
<b>Kopā :</b>			<b>4.5</b>	<b>19.0</b>	<b>25.5</b>	<b>295</b>	
Ceturtdiena		27	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	
<b>Kopā :</b>			<b>1.9</b>	<b>5.8</b>	<b>24.9</b>	<b>168</b>	
Piektdiena		27	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 ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55	
<b>Kopā :</b>			<b>5.4</b>	<b>4.5</b>	<b>24.9</b>	<b>163</b>	

\*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