

Ēdienkarte

No 05-jan-15
Līdz 09-jan-15

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	215 gr.(+/- 10%)	8,8	10,8	45,7	315
Sviestmaize ar svaigu gurķi	35 gr.(+/- 10%)	1,6	2,2	8,7	61
Augļu tēja ar cukuru	200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:		10,9	13,1	64,2	417
Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cīsiņi bērniem Tīģerītis	80 gr.(+/- 10%)	9,8	8,8	0,9	78
Svaigu dārzeņu salāti	80 gr.(+/- 10%)	0,2	4,0	2,9	49
Sviestmaize	20 gr.(+/- 10%)	1,5	1,7	8,7	57
Cepums "Selga "	20 gr.(+/- 10%)	1,6	3,4	13,2	90
Kakao dzēriens	200 gr.(+/- 10%)	1,8	1,3	12,1	66
Kopā:		15,0	19,2	37,8	339
Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu sacepums ar olām	150 gr.(+/- 10%)	9,9	5,8	25,3	196
Marinēts gurķis	20 gr.(+/- 10%)	0,2	0,0	0,8	4
Graudu maize ar sviestu	26 gr.(+/- 10%)	0,0	4,1	10,4	87
Tēja ar cukuru	200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:		10,5	10,0	46,2	328
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	210 gr.(+/- 10%)	15,5	12,7	48,9	374
Burkānu salāti	50 gr.(+/- 10%)	0,5	3,1	2,4	40
Sviestmaize	20 gr.(+/- 10%)	1,5	1,7	8,7	57
Mežrozīšu tēja ar cukuru	200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:		18,0	17,6	69,8	512
Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacepums	120 gr.(+/- 10%)	13,8	5,9	26,6	217
Skābs krējums 20%	20 gr.(+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Kafijas dzēriens ar pienu	200 gr.(+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā:		15,7	10,9	43,3	336

Kopā Kompleksā:

Uzturvērtības porcijā
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
70,2 70,7 261,3 1933

Sastādīja _____

Apstiprinu _____