

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.3	19.2	8.8	243
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	3.5	46
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	12.0	48
Kopā :			15.0	23.4	72.0	559
Otrdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	11.5	14.1	10.0	213
Tomātu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	3.6	44
Biešu ābolu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.6	7.4	11.8	116
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.9	13
Kopā :			18.6	24.8	66.1	566
Trešdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
Gulaša mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.4	14.9	9.3	209
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	3.7	2.6	47
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Kopā :			22.1	24.9	60.7	563
Ceturtdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.9	14.4	27.5	294
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	3.6	47
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	28.4	112
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			16.3	18.4	84.1	569
Piektdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu		230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8	398
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.0	1.4	28
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Paniņas	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	1.0	8.0	74
Kopā :			21.7	21.0	70.4	563

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	93.8	112.5	353.4	2821

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete ar dārzeņiem	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.6	11.2	3.2	152
Saldskābā maize ar kīpoku sviestu	*A07	32 gr. (+/- 10%)	1.8	1.4	18.6	85
Liepziedu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā :			11.4	12.5	23.8	244
Otrdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstā sviestmaize ar sieru un desu	*A01,A07,A11	50 gr. (+/- 10%)	6.6	10.0	10.3	161
Mežrozīšu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			7.4	10.7	23.6	224
Ceturtdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	34.4	189
Baltmaize ar ābolu džemu	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1.3	0.3	13.1	60
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			8.4	3.0	59.9	304
Ceturtdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.8	14.4	49.1	361
Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22
Kopā :			8.5	14.5	60.1	409
Piektdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kanēļa bulciņa	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	3.1	3.9	27.0	158
Augļu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			4.0	4.6	40.4	221

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	39.7	45.4	207.8	1401

Sastādīja

Apstiprinu