NEVAINOJAMIE
SABIEDRISKĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMS

# Ēdienkarte

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

IRG
Launags 5. nedēļa

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3595 | Kukurūzas pārslas ar pienu | | 130 gr.(+/- 10%) | 5.0 | 2.4 | 29.0 | 159 |
| 2004 | Kviešu maize ar sviestu | *A01,A07 | 25 gr.(+/- 10%) | 1.7 | 3.6 | 9.9 | 79 |
| | | | **Kopā :** | 6.7 | 6.0 | 38.9 | **239** |

| TK Nr. | Otrdiena | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2635 | Mannā biezputra | *A01,A07 | 150 gr.(+/- 10%) | 4.4 | 3.0 | 17.1 | 121 |
| 2938 | Blenderētas zemenes | | 30 gr.(+/- 10%) | 0.0 | 0.1 | 8.4 | 34 |
| 1848 | Graudu maize ar sviestu | *A01,A07 | 18 gr.(+/- 10%) | 1.5 | 3.1 | 8.6 | 67 |
| 361 | Tēja | | 150 gr.(+/- 10%) | 0.4 | 0.1 | 2.0 | 10 |
| | | | **Kopā :** | 6.2 | 6.2 | 36.1 | **231** |

| TK Nr. | Trešdiena | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2604 | Cepta maize ar sieru | *A01,A07 | 45 gr.(+/- 10%) | 6.7 | 8.7 | 10.3 | 146 |
| 1948 | Kliju maize ar sviestu un tomātu | *A01,A07 | 55 gr.(+/- 10%) | 1.9 | 4.1 | 10.8 | 87 |
| 3716 | Liepziedu tēja | | 150 gr.(+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 1.9 | 8 |
| | | | **Kopā :** | 8.6 | 12.8 | 23.1 | **241** |

| TK Nr. | Ceturtdiena | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | Piena zupa ar rīsiem | *A07 | 150 gr.(+/- 10%) | 3.1 | 3.0 | 18.9 | 114 |
| 2153 | Formas maize ar sviestu un svaigu gurķi | *A01,A07 | 60 gr.(+/- 10%) | 2.2 | 4.1 | 14.6 | 104 |
| | | | **Kopā :** | 5.3 | 7.0 | 33.5 | **218** |

| TK Nr. | Piektdiena | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1836 | Pankūkas | *A01,A07 | 100 gr.(+/- 10%) | 4.9 | 5.4 | 23.1 | 163 |
| 3279 | Ogu mērce | | 30 gr.(+/- 10%) | 0.3 | 0.2 | 6.9 | 30 |
| 361 | Tēja | | 150 gr.(+/- 10%) | 0.4 | 0.1 | 2.0 | 10 |
| | | | **Kopā :** | 5.5 | 5.7 | 31.9 | **203** |

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|
| MK172 | 4 - 12 | 5 - 12 | 16 - 48 | 139 - 321 |
| Kartē | 32.4 | 37.8 | 163.5 | **1132** |

*Sastādīja*_____
/ Valda Lake SIA "IRG" tehnologs /

*Apstiprinu*_____