



# Ēdienkarte

No **22-nov.-21**  
Līdz **26-nov.-21**

## Žaks 2 SIA (2) Launaga ēdienkarte

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                                     |              | 7                 | Svars       | Uzturvērtības porcija |             |            |       |
|-----------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|-----------------------|-------------|------------|-------|
|                                               |              |                   |             | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. / | Kcal. |
| <u>Kviešu maize ar sviestu un skolas desu</u> | *A01,A07     | 65 gr. (+/- 10%)  | 5.8         | 7.4                   | 21.7        | 174        |       |
| <u>Tēja</u>                                   |              | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4         | 0.1                   | 7.5         | 32         |       |
| <b>Kopā :</b>                                 |              |                   | <b>6.2</b>  | <b>7.5</b>            | <b>29.2</b> | <b>206</b> |       |
| Otrdiena                                      |              | 7                 | Svars       | Uzturvērtības porcija |             |            |       |
|                                               |              |                   |             | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. / | Kcal. |
| <u>Kukurūzas putrainu biezputra</u>           | *A07         | 200 gr. (+/- 10%) | 5.8         | 4.7                   | 29.9        | 191        |       |
| <u>Ievārījums</u>                             |              | 10 gr. (+/- 10%)  | 0.1         | 0.0                   | 6.1         | 25         |       |
| <u>Kakao ar pienu</u>                         |              | 150 gr. (+/- 10%) | 3.1         | 2.6                   | 9.6         | 74         |       |
| <b>Kopā :</b>                                 |              |                   | <b>8.9</b>  | <b>7.3</b>            | <b>45.6</b> | <b>290</b> |       |
| Trešdiena                                     |              | 7                 | Svars       | Uzturvērtības porcija |             |            |       |
|                                               |              |                   |             | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. / | Kcal. |
| <u>Biezpiena, ķirbju un ābolu plācenīši</u>   | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 11.4        | 7.2                   | 17.5        | 182        |       |
| <u>Skābais krējums</u>                        | *A07         | 10 gr. (+/- 10%)  | 0.3         | 2.0                   | 0.3         | 21         |       |
| <u>Tēja</u>                                   |              | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4         | 0.1                   | 7.5         | 32         |       |
| <b>Kopā :</b>                                 |              |                   | <b>12.0</b> | <b>9.3</b>            | <b>25.3</b> | <b>235</b> |       |
| Ceturtdiena                                   |              | 7                 | Svars       | Uzturvērtības porcija |             |            |       |
|                                               |              |                   |             | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. / | Kcal. |
| <u>Piena zupa ar makaroniem</u>               | *A01,A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 7.9         | 3.4                   | 29.1        | 177        |       |
| <u>Kliju maize ar sviestu</u>                 | *A01,A07     | 23 gr. (+/- 10%)  | 1.6         | 2.9                   | 9.7         | 73         |       |
| <b>Kopā :</b>                                 |              |                   | <b>9.5</b>  | <b>6.2</b>            | <b>38.7</b> | <b>250</b> |       |
| Piektdiena                                    |              | 7                 | Svars       | Uzturvērtības porcija |             |            |       |
|                                               |              |                   |             | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. / | Kcal. |
| <u>Smalkmaizīte</u>                           | *A01         | 60 gr. (+/- 10%)  | 3.6         | 6.8                   | 35.4        | 220        |       |
| <u>Tēja</u>                                   |              | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4         | 0.1                   | 7.5         | 32         |       |
| <b>Kopā :</b>                                 |              |                   | <b>4.0</b>  | <b>6.9</b>            | <b>42.9</b> | <b>252</b> |       |

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

|       | Olbalt. | / | Tauki | / | Ogļhidr. | / | Kcal. |
|-------|---------|---|-------|---|----------|---|-------|
| Kartē | 40.7    |   | 37.1  |   | 181.8    |   | 1233  |