



Ēdienkarte

No **08-nov.-21**
Līdz **12-nov.-21**

Žaks 2 SIA (2) Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Kviešu maize ar sviestu un skolas desu</u>	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	5.0	7.1	16.3	147	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
Kopā :			5.4	7.2	23.9	180	
Otrdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Auzu pārslu biezputra</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.9	4.1	27.5	174	
<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	
Kopā :			10.1	6.7	43.2	273	
Trešdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Rauga mīklas pufīgās pankūkas</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5.5	8.6	28.8	217	
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
Kopā :			5.9	8.7	42.4	274	
Ceturtdiena		20	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	
Kopā :			9.5	6.2	38.7	250	
Piektdiena		21	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	
Kopā :			4.0	6.9	42.9	252	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	34.9		35.8		191.1		1229