



# Ēdienkarte

No **10-janv.-22**Līdz **14-janv.-22**

## Žaks 2 SIA (2) Launaga ēdienkarte

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Karstmaize ar sieru un desu</u>	*A01,A03,A07,A10		60 gr. (+/- 10%)	7.0	12.7	14.0	196
<u>Tēja</u>			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32
			<b>Kopā :</b>	7.4	12.8	22.3	<b>229</b>
Otrdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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
			<b>Kopā :</b>	10.1	6.7	43.2	<b>273</b>
Trešdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Ābolu mīklas pankūciņas</u>	*A01,A03,A07		100 gr. (+/- 10%)	3.8	6.9	27.1	183
<u>Ievārījums</u>			10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25
<u>Tēja</u>			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32
			<b>Kopā :</b>	4.2	7.0	41.5	<b>240</b>
Ceturtdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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		18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3	72
			<b>Kopā :</b>	10.0	6.5	37.4	<b>249</b>
Piektdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Biezpiens ar krējumu</u>	*A07		60 gr. (+/- 10%)	9.1	2.5	1.2	66
<u>Graudu maize</u>	*A01		15 gr. (+/- 10%)	1.6	0.7	7.7	45
<u>Tēja</u>			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32
			<b>Kopā :</b>	11.0	3.3	17.2	<b>143</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: ' 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	42.8	36.3	161.7	1135