



Ēdienkarte

No **11-okt.-21**
Līdz **15-okt.-21**

Žaks 2 SIA (3)
Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Ābolu mīklas pankūciņas</u>	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	4.6	8.3	32.5	220	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
Kopā :			5.0	8.4	40.1	252	
Otrdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Omlete</u>	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.0	11.7	2.1	150	
<u>Kviešu maize ar sviestu</u>	*A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	1.7	3.0	10.7	75	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
Kopā :			11.1	14.8	20.4	257	
Trešdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Jogurts</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.4	3.0	17.7	126	
<u>Cepumi</u>		20 gr. (+/- 10%)	1.5	2.9	14.1	90	
Kopā :			6.9	5.9	31.8	216	
Ceturtdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Biezpiens ar krējumu</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.9	6.8	1.7	106	
<u>Graudu maize ar sviestu</u>	*A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	2.0	4.0	10.3	83	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
Kopā :			10.3	10.9	19.5	221	
Piektdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Ābolu-dzērveņu debesmanna ar pienu</u>	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	7.6	3.5	37.0	206	
Kopā :			7.6	3.5	37.0	206	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	40.9	43.4	148.8	1153