



# Ēdienkarte

No 17-janv.-22

Līdz 21-janv.-22

## Žaks 2 SIA (4) Brokastu ēdienkarte

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Pirmdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.9	4.1	27.5	174	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
Kliju maize ar sviestu un sieru	*A01,A07	28 gr. (+/- 10%)	4.4	7.7	8.3	122	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>11.8</b>	<b>11.9</b>	<b>50.2</b>	<b>353</b>	
Otrdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Mannas biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.5	2.4	29.1	163	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	2.2	5.0	10.3	97	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>9.1</b>	<b>7.5</b>	<b>53.8</b>	<b>318</b>	
Trešdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Prosas biezputra		200 gr. (+/- 10%)	6.9	3.8	29.9	181	
Kliju maize ar sviestu, ar svaigu gurķi	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	2.3	3.2	8.6	74	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>9.5</b>	<b>7.0</b>	<b>46.8</b>	<b>288</b>	
Ceturtdiena		42	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piecu graudu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.9	24.4	178	
Kviešu maize ar sviestu un sieru	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	4.0	7.5	10.7	125	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>9.9</b>	<b>13.5</b>	<b>43.5</b>	<b>335</b>	
Piektdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	4.7	29.9	191	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	2.2	5.0	10.3	97	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>8.4</b>	<b>9.8</b>	<b>54.6</b>	<b>345</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	48.8	49.7	249.0	1639