



Ēdienkarte

No **17-janv.-22**Līdz **21-janv.-22**

Žaks 2 SIA (4) Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		42	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļu plācenīši	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	4.8	7.6	30.4	214	
Skābais krējums	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0.4	3.0	0.4	31	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			5.6	10.7	39.1	277	
Otrdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	7.5	3.6	40.5	236	
Auglis		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38	
Kopā :			7.8	4.1	49.9	273	
Trešdiena		42	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Smalkmaizīte ievārījuma	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	8.4	37.8	239	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Auglis		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38	
Kopā :			3.9	8.9	55.5	309	
Piektdiena		42	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Omlete	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.2	9.3	1.7	120	
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	
Kopā :			9.9	12.6	18.6	226	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	27.1		36.2		163.2		1086