



Ēdienkarte

No **23-maijs-22**Līdz **27-maijs-22**

Žaks 2 SIA (4) Brokastu ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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	33 gr. (+/- 10%)	5.6	9.9	8.3	147	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			13.0	14.1	50.2	378	
Otrdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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	18 gr. (+/- 10%)	1.6	3.2	7.7	67	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			8.5	5.7	51.2	288	
Trešdiena		44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīta ola ar krējumu	*A03,A07	65 gr. (+/- 10%)	6.6	8.8	0.8	110	
Kliju maize ar sviestu, ar svaigu gurķi	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	3.7	5.3	14.2	123	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			10.7	14.1	23.3	265	
Ceturtdiena		44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	8.2	14.8	16.3	229	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			8.6	14.9	24.7	261	
Piektdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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	18 gr. (+/- 10%)	1.6	3.2	7.7	67	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			7.8	7.9	52.1	315	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	48.7	56.7	201.5	1507