



Ēdienkarte

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

Žaks 2 SIA (4) Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Pasta ar rīvētu puscieto sieru</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	8.1	12.2	23.1	234	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<u>Auglis</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
Kopā :			8.6	12.5	38.1	293	
Otrdiena		46	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Smalkmaizīte</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	8.4	37.8	239	
<u>Kakao ar pienu</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6	74	
Kopā :			6.3	11.0	47.4	314	
Trešdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Graudaugu pārslas ar pienu</u>	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	7.1	3.8	26.8	168	
<u>Auglis</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
Kopā :			7.2	4.1	33.5	195	
Ceturtdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Omlete</u>	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.0	11.7	2.1	150	
<u>Kliju maize ar sviestu, ar svaigu gurķi</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	3.7	5.3	14.2	123	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			13.1	17.1	24.7	305	
Piektdiena		46	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Biezpiens ar krējumu</u>	*A07	70 gr. (+/- 10%)	10.6	3.0	1.4	77	
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
<u>Kviešu maize ar sviestu</u>	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.3	2.9	8.1	62	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			12.3	5.9	23.9	196	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	47.6		50.6		167.7		1303