



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA  
PII 3-6

21-sept.-21

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Otrdiena-Brokastis</b>		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Četru graudu pārslu biezputra</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.3	2.3	17.5	96
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25
<u>Kliju maize ar sviestu, ar svaigu gurķi</u>	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	1.8	2.9	9.9	74
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32
<b>Kopā:</b>			5.5	5.3	41.0	227
<b>Otrdiena-Pusdienas</b>		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sezonas dārzeņu zupa ar krējumu</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.1	5.1	8.1	91
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u>	*A07	160 gr. (+/- 10%)	9.9	9.8	33.6	260
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.4	4.1	44
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.0	33
<b>Kopā:</b>			15.2	17.5	62.1	479
<b>Otrdiena-Launags</b>		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Putots ābolu deserts ar kanēli</u>	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.7	7.6	11.4	114
<u>Piens</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	3.0	6.8	72
<b>Kopā:</b>			5.5	10.6	18.1	186

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	26.1	33.3	121.3	892