



Ēdienkarte

No **01-nov.-21**
Līdz **05-nov.-21**

Žaks 2 SIA Launaga ēdienkarte (1.-4.kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Omlete	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.2	9.3	1.7	120	
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	1.6	2.9	9.7	73	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
Kopā :			9.2	12.3	18.9	225	
Otrdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiena plācenīši	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	13.0	5.8	11.6	153	
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	21	
Piparmētru tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.3	21	
Kopā :			13.3	7.8	17.1	195	
Trešdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Putots ābolu deserts ar kanēli	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.7	7.6	11.4	114	
Dārza ogu mērce		130 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	14.5	60	
Kopā :			1.0	7.7	25.8	174	
Ceturtdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Karstmaize ar sieru un burkāniem	*A01,A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	6.9	10.9	17.6	195	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
Svaigs auglis		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
Kopā :			7.6	11.6	38.5	281	
Piektdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	8.1	12.2	23.1	234	
Tēja ar citronu	*A12	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.4	23	
Svaigs auglis		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
Kopā :			8.5	12.5	35.2	284	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	39.7		51.9		135.5		1159