



Ēdienkarte

No **04-apr.-22**Līdz **08-apr.-22**

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Ābolu mīklas pankūciņas</u>	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.8	6.9	27.1	183	
<u>Skābais krējums</u>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	21	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			4.4	9.0	35.7	236	
Otrdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Biezpiens ar krējumu</u>	*A07	70 gr. (+/- 10%)	10.6	3.0	1.4	77	
<u>Saldskābmaize ar sviestu</u>	*A01,A07	24 gr. (+/- 10%)	1.2	3.5	9.1	75	
<u>Piparmētru tēja ar cukuru</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.3	21	
Kopā :			11.8	6.5	15.7	174	
Trešdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Risu biezputra</u>	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3.3	3.5	18.5	118	
<u>Zemeņu ķīselis</u>		120 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	10.8	46	
Kopā :			3.6	3.6	29.3	164	
Ceturtdiena		37	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Vārītu dārzeņu salāti</u>	*A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	8.2	11.4	182	
<u>Saldskābā maize</u>		20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	9.0	46	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			6.0	8.5	28.8	260	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	25.8	27.6	109.5	834