



# Ēdienkarte

No **21-febr.-22**  
Līdz **25-febr.-22**

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena		22	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	
<b>Kopā :</b>			<b>7.2</b>	<b>4.1</b>	<b>33.5</b>	<b>195</b>	
Otrdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Kviešu maize ar sviestu, desu un gurķi</u>	*A01,A07	68 gr. (+/- 10%)	5.2	8.2	19.3	169	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>5.6</b>	<b>8.3</b>	<b>27.6</b>	<b>202</b>	
Trešdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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	
<b>Kopā :</b>			<b>11.8</b>	<b>6.5</b>	<b>15.7</b>	<b>174</b>	
Ceturtdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Risu biezputra</u>	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3.3	3.5	18.5	118	
<u>Zemeņu ķīselis</u>		130 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	11.7	50	
<b>Kopā :</b>			<b>3.6</b>	<b>3.7</b>	<b>30.2</b>	<b>168</b>	
Piektdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Smalkmaizīte</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.7	6.8	36.6	224	
<u>Piparmētru tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.0	0	
<b>Kopā :</b>			<b>3.7</b>	<b>6.8</b>	<b>36.6</b>	<b>224</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	31.9	29.4	143.6	962