



# Ēdienkarte

No **11-okt.-21**  
Līdz **15-okt.-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	100 gr. (+/- 10%)	9.0	11.7	2.1	150
Svaigu gurķu šķēlītes		20 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	0.4	2
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	3.1	6.4	15.5	128
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32
<b>Kopā :</b>			<b>12.7</b>	<b>18.2</b>	<b>25.5</b>	<b>313</b>
Otrdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiena plācenīši	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	16.3	10.7	14.5	189
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
<b>Kopā :</b>			<b>16.6</b>	<b>12.7</b>	<b>20.0</b>	<b>231</b>
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
<b>Kopā :</b>			<b>1.0</b>	<b>7.7</b>	<b>25.8</b>	<b>174</b>
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-ābols		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
<b>Kopā :</b>			<b>7.5</b>	<b>11.4</b>	<b>34.4</b>	<b>265</b>
Piektdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pasta ar rīvētu puscieta sieru	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	8.1	12.2	23.1	234
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32
Svaigs auglis-ābols		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27
<b>Kopā :</b>			<b>8.6</b>	<b>12.5</b>	<b>37.3</b>	<b>293</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	46.4	62.6	143.1	1276