



Ēdienkarte

No **13-dec.-21**
Līdz **17-dec.-21**

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Omlete</u>	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.2	9.3	1.7	120	
<u>Kliju maize ar sviestu</u>	*A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	2.8	3.4	11.1	89	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
Kopā :			10.4	12.8	20.3	241	
Otrdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Biezpiena plācenīši</u>	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	13.0	5.8	11.6	153	
<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	7.5	32	
Kopā :			13.7	7.8	19.4	206	
Trešdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Putots ābolu deserts ar kanēli</u>	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.7	7.6	11.4	114	
<u>Saldā dzērveņu mērce</u>		130 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.7	79	
Kopā :			0.7	7.6	31.1	193	
Ceturtdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Pasta ar rīvētu puscieto sieru</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	8.1	12.2	23.1	234	
<u>Tēja ar citronu</u>	*A12	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.4	23	
<u>Auglis</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
Kopā :			8.5	12.5	35.2	284	
Piektdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Abolu plātsmaize 1</u>		80 gr. (+/- 10%)	2.9	9.1	28.3	206	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
Kopā :			3.3	9.2	35.8	238	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	36.6		49.9		141.7		1162