



Ēdienkarte

No **16-maijs-22**Līdz **20-maijs-22**

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		26	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	20 gr. (+/- 10%)	0.5	4.0	0.5	41	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			4.7	11.0	36.0	257	
Otrdiena		29	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>		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.5	14	
Kopā :			11.8	6.5	14.0	167	
Trešdiena		24	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		23	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Vārītu dārzeņu salāti</u>	*A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	3.8	7.1	9.9	158	
<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 :			5.4	7.4	27.3	236	
Piektdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Ābolu "Šarlote"</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.5	7.8	24.9	194	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			6.9	7.8	33.2	226	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	32.3		36.4		139.7		1050