



Ēdienkarte

No **21-marts-22**Līdz **25-marts-22**

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Biezpiens ar krējumu</u>	*A07	70 gr. (+/- 10%)	10.6	3.0	1.4	77	
<u>Graudu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	2.1	0.9	10.3	60	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			13.1	4.0	20.0	170	
Otrdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Biezpiena un ābolu sacepums</u>	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.6	5.1	19.5	167	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			11.0	5.2	27.8	199	
Trešdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Piena zupa ar makaroniem</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.9	3.4	29.1	177	
<u>Kliju maize ar sviestu</u>	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3	72	
Kopā :			10.0	6.5	37.4	249	
Ceturtdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Rauga mīklas pufīgās pankūkas</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5.5	8.6	28.8	217	
<u>Ievārijums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			5.9	8.7	43.3	274	
Piektdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Ābolu-dzērveņu debesmanna ar pienu</u>	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	6.2	3.3	24.6	150	
<u>Cepumi</u>	*A01,A03,A07	20 gr. (+/- 10%)	1.5	2.9	14.1	90	
Kopā :			7.8	6.2	38.7	240	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	47.7	30.7	167.1	1132