



Ēdienkarte

No **25-apr.-22**Līdz **29-apr.-22**

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

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

| Pirmdiena | | 25 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------------------|--------------|-------------------|-------------|-----------------------|-------------|------------|-------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Ābolu mīklas pankūciņas | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 3.8 | 6.9 | 27.1 | 183 | |
| Skābais krējums | *A07 | 10 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 2.0 | 0.3 | 21 | |
| Tēja | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.1 | 8.3 | 32 | |
| Kopā : | | | 4.4 | 9.0 | 35.7 | 236 | |
| Otrdiena | | 28 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Biezpiens ar krējumu | *A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 10.6 | 3.0 | 1.4 | 77 | |
| Saldskābmaize ar sviestu | *A01,A07 | 24 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 3.5 | 9.1 | 75 | |
| Piparmētru tēja ar cukuru | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 3.5 | 14 | |
| Kopā : | | | 11.8 | 6.5 | 14.0 | 167 | |
| Trešdiena | | 23 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Risu biezputra | *A07 | 130 gr. (+/- 10%) | 3.3 | 3.5 | 18.5 | 118 | |
| Zemeņu ķīselis | | 120 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.1 | 10.8 | 46 | |
| Kopā : | | | 3.6 | 3.6 | 29.3 | 164 | |
| Ceturtdiena | | 28 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Vārītu dārzeņu salāti | *A03,A07 | 130 gr. (+/- 10%) | 3.8 | 7.1 | 9.9 | 158 | |
| Saldskābā maize | | 20 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 0.3 | 9.0 | 46 | |
| Tēja | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.1 | 8.3 | 32 | |
| Kopā : | | | 5.4 | 7.4 | 27.3 | 236 | |
| Piektdiena | | 29 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Ābolu "Šarlote" | *A01,A03 | 80 gr. (+/- 10%) | 6.5 | 7.8 | 24.9 | 194 | |
| Tēja | | 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 | 32.1 | | 34.4 | | 139.4 | | 1029 |