



Ēdienkarte

No **28-febr.-22**Līdz **04-marts-22**

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiens ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	12.1	3.4	1.6	88	
Graudu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	2.1	0.9	10.3	60	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			14.6	4.4	20.2	181	
Otrdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiena un ābolu sacepums	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.2	6.4	24.3	208	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			13.6	6.5	32.7	241	
Trešdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.9	3.4	29.1	177	
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3	72	
Kopā :			10.0	6.5	37.4	249	
Ceturtdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cīsiņi	*A07	30 gr. (+/- 10%)	4.5	8.5	0.8	98	
Durum pasta	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3.5	1.8	23.6	125	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Auglis		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
Kopā :			8.6	10.7	39.4	281	
Piektdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Ābolu-dzērveņu debesmanna ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	6.2	3.3	24.6	150	
Cepumi	*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

: ' 1

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	54.5		34.3		168.3		1192