



# Ēdienkarte

No **31-janv.-22**Līdz **04-febr.-22**

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

Pirmdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	21	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>4.4</b>	<b>9.0</b>	<b>35.7</b>	<b>236</b>	
Otrdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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	35 gr. (+/- 10%)	1.8	4.5	13.6	106	
<u>Piparmētru tēja ar cukuru</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.3	21	
<u>Auglis</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
<b>Kopā :</b>			<b>12.5</b>	<b>7.8</b>	<b>26.9</b>	<b>231</b>	
Trešdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Vārītu dārzeņu salāti</u>	*A03,A07	140 gr. (+/- 10%)	4.1	7.6	10.7	170	
<u>Saldskābmaize ar sviestu</u>	*A01,A07	34 gr. (+/- 10%)	1.8	3.7	13.6	98	
<u>Piparmētru tēja ar cukuru</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.3	21	
<b>Kopā :</b>			<b>5.9</b>	<b>11.3</b>	<b>29.5</b>	<b>289</b>	
Ceturtdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Mannas biezputra</u>	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4.9	1.8	21.8	122	
<u>Zemeņu ķīselis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	9.0	38	
<b>Kopā :</b>			<b>5.1</b>	<b>1.9</b>	<b>30.8</b>	<b>161</b>	
Piektiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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	
<u>Svaigs auglis-banāns</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	10.9	44	
<b>Kopā :</b>			<b>7.5</b>	<b>7.9</b>	<b>44.1</b>	<b>270</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	35.5	37.9	167.1	1187