



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA  
PII 3-6

06-okt.-21

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Trešdiena-Brokastis		7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Dažādu putrainu asorti biezputra</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	4.9	19.3	140	
<u>Sviests</u>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.0	4.1	0.1	37	
<u>Kviešu maize ar sviestu un skolas desu</u>	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	3.5	4.7	10.9	98	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
<b>Kopā:</b>			<b>8.7</b>	<b>13.7</b>	<b>37.8</b>	<b>308</b>	

Trešdiena-Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu</u>	*A07,A09	150 gr. (+/- 10%)	1.5	3.4	8.5	72	
<u>Sautēti cukgaļas gabalīni tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0	197	
<u>Irdenie griki</u>		80 gr. (+/- 10%)	4.0	1.1	19.9	105	
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.6	3.1	32	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
<u>Ogu morss</u>		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.4	26	
<b>Kopā:</b>			<b>17.5</b>	<b>21.3</b>	<b>51.2</b>	<b>484</b>	

Trešdiena-Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Ķirbju mīklas pankūciņas</u>	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	5.2	7.7	28.3	207	
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43	
<b>Kopā:</b>			<b>5.9</b>	<b>8.3</b>	<b>52.6</b>	<b>307</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	32.2	43.3	141.7	1098