



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA  
PII 3-6

22-sept.-21

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Trešdiena-Brokastis		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Risu biezputra	*A07		120 gr. (+/- 10%)	3.0	3.2	17.0	109
Ievārījums			10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07		23 gr. (+/- 10%)	1.6	2.9	9.7	73
Kakao ar pienu			150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6	74
<b>Kopā:</b>				7.8	8.7	42.4	281

Trešdiena-Pusdienas		11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dzelteno zirņu zupa			150 gr. (+/- 10%)	6.4	5.2	16.8	135
Sautēti cukgālas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē	*A01,A07		80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0	197
Vārīti kartupeli			130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.0	19.9	94
Biešu salāti ar vinegreta mērci			70 gr. (+/- 10%)	0.8	3.5	5.3	56
Rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Rāmkalnu sīrupu morss			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
<b>Kopā:</b>				20.9	23.9	69.7	591

Trešdiena-Launags		13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biezpiena plācenīši	*A01,A03		80 gr. (+/- 10%)	13.0	8.6	11.6	151
Skābais krējums	*A07		10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	21
Tēja			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32
Svaigs auglis-ābols			50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27
<b>Kopā:</b>				13.9	10.9	26.1	231

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	42.5	43.6	138.2	1103