



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
PII 3-6

24-sept.-21

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Piekdiena-Brokastis		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Kukurūzas putrainu biezputra</u>	*A07		120 gr. (+/- 10%)	3.5	2.8	17.9	115
<u>Ievārījums</u>			10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25
<u>Kviešu maize ar biezpiena masu</u>	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	5.1	4.3	11.6	107
<u>Tēja</u>			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32
Kopā:				9.0	7.3	43.1	279

Piekdiena-Pusdienas		11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem</u>	*A04,A09		150 gr. (+/- 10%)	4.4	4.2	8.6	92
<u>Cūkgaļas plov</u>			160 gr. (+/- 10%)	10.4	13.1	35.7	303
<u>Dažādu dārzeņu salāti</u>	*A09,A12		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.5	2.9	38
<u>Rudzu maize</u>	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Ogu morss</u>			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.0	33
Kopā:				17.1	19.9	63.5	517

Piekdiena-Launags		13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci</u>	*A07,A12		220 gr. (+/- 10%)	5.0	10.7	31.8	244
Kopā:				5.0	10.7	31.8	244

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	31.0	37.8	138.4	1040