



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA  
PII 3-6

08-okt.-21

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Piektdiena-Brokastis	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Miežu putrainu biezputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.8	3.9	15.6	109
Sviests	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.0	4.1	0.1	37
Kviešu maize ar krēmsieru	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2.8	1.9	11.1	72
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32
<b>Kopā:</b>			<b>7.0</b>	<b>10.0</b>	<b>34.3</b>	<b>250</b>

Piektdiena-Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	*A04,A09	150 gr. (+/- 10%)	7.5	4.4	8.6	107
Malta cūkgala piena mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.7	11.8	8.2	175
Vārīti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.0	18.4	87
Pekinas kāpostu salāti ar tomātu šķēlītēm		50 gr. (+/- 10%)	1.7	2.0	1.5	33
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Dažādu ogu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	5.7	23
<b>Kopā:</b>			<b>21.9</b>	<b>18.4</b>	<b>50.7</b>	<b>477</b>

Piektdiena-Launags	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Smalkmaizīte	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	6.8	35.4	220
Piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	3.0	6.8	72
Svaigs auglis-ābols		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43
<b>Kopā:</b>			<b>8.7</b>	<b>10.3</b>	<b>52.8</b>	<b>335</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: ' ]

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	37.7	38.7	137.8	1062