



# Ēdienkarte

No **16-maijs-22**Līdz **20-maijs-22**

## Žaks 2 SIA (2) Launaga ēdienkarte

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Rauga mīklas pufīgās pankūkas</b>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5.5	8.6	28.8	217	
<b>Ievārījums</b>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
<b>Tēja</b>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>5.9</b>	<b>8.7</b>	<b>43.3</b>	<b>274</b>	
Otrdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Pasta ar rīvētu puscieto sieru</b>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	8.1	12.2	23.1	234	
<b>Marinētu gurķu šķēlītes</b>		20 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	0.8	5	
<b>Tēja</b>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>8.7</b>	<b>12.3</b>	<b>32.2</b>	<b>271</b>	
Trešdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Omlete</b>	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.2	9.3	1.7	120	
<b>Kliju maize ar sviestu</b>	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3	72	
<b>Tēja</b>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>9.7</b>	<b>12.6</b>	<b>18.4</b>	<b>224</b>	
Ceturtdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Risu biezputra</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.0	5.4	28.4	182	
<b>Ievārījums</b>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
<b>Tēja</b>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>5.5</b>	<b>5.5</b>	<b>42.8</b>	<b>239</b>	
Piektdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Graudaugu pārslas ar pienu</b>	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	7.1	3.8	26.8	168	
<b>Auglis</b>		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
<b>Kopā :</b>			<b>7.2</b>	<b>4.1</b>	<b>33.5</b>	<b>195</b>	

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	37.0		43.2		170.2		1204